<小学校・西の杜（前期） 児童用>

4月のこんだてひょう

氷見市学校給食センター

今月のもくひょう：みんなで助け合って準備や後片付けをしよう

日曜	こんだてめい		ざいりょう 黄（き） 熱（ねつ）や力（ちから）になる 炭水化物	黄（き） 熱（ねつ）や力（ちから）になる 脂質	赤（あか） 血（ち）や肉（にく）、骨（ほね）になる たんぱく質	赤（あか） 血（ち）や肉（にく）、骨（ほね）になる 無機質	緑（みどり） 体（からだ）の調子（ちょうし）を整（ととの）える ビタミン	栄養価 エネルギー（kcal） / たんぱく質（g） / 脂質（g）	備考
10 木	こめこパン乳 ぎゅうにゅう	コーンコロッケ ごぼうサラダ ミネストローネ	こめこパン じゃがいも マカロニ さとう	こめあぶら ごま マヨネーズふうドレッシング	ウインナー	ぎゅうにゅう	コーンコロッケ ごぼう キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマト	619 18.8 24.1	
11 金	むぎごはん ぎゅうにゅう おいわいゼリー	にんじんシューマイ かいそうサラダ ポークカレー	むぎごはん さとう じゃがいも	こめあぶら **ぎゅうし**	にんじんシューマイ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	コーン もやし しょうが にんにく たまねぎ ブロッコリー トマト にんじん グリンピース りんご	690 20.2 20.2	**入学・進学お祝い献立**
14 月	ごはん ぎゅうにゅう	さつまいもととりにくのあげがらめ コーンのひたし はるキャベツのスープ	ごはん さとう さつまいも でんぷん	こめあぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが コーン **こまつな** にんじん パセリ もやし たまねぎ キャベツ しめじ	601 22.6 17.1	**ひみの日献立**
15 火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき キャベツとわかめのあまずあえ とうふのすましじる	ごはん さとう ふ	ごま	さばのぎんがみやき かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ もやし にんじん えのきたけ **ねぎ**	559 26.5 15.3	
16 水	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに こまつなのごまみそあえ **ぶたじる**	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	ごま	がんもどき みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	キャベツ **こまつな** にんじん えのきたけ だいこん しょうが **ねぎ**	631 24.5 22.7	
17 木	コッペパン乳 ぎゅうにゅう	メンチカツ フルーツヨーグルトあえ乳 はくさいのスープ	コッペパン	こめあぶら	メンチカツ ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パイナップル おうとう にんじん バナナ ナタデココ コーン はくさい たまねぎ しめじ	589 23.2 19.8	
18 金	ごはん ぎゅうにゅう	ちぐさやき卵 かわりづけ マーボーどうふ	ごはん さとう でんぷん	こめあぶら	ちぐさやき ぶたにく だいずミート とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり もやし にんじん にら だいこんづけ しょうが にんにく **たけのこ** ほししいたけ **ねぎ**	610 26.9 19.8	
21 月	ごはん ぎゅうにゅう	すぶた はるさめのあえもの かきたまじる卵	ごはん でんぷん さんおんとう ふ さとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ **たけのこ** にんじん ピーマン きゅうり コーン もやし しめじ **ねぎ**	647 28.8 21.9	＜給食なし＞ 朝日丘、宮田、 窪、十二町
22 火	ごはん ぎゅうにゅう	みそだれにくだんご さんしょくナムル ワンタンスープ	ごはん ワンタン	ごまあぶら	にくだんご ぶたにく	ぎゅうにゅう	もやし たまねぎ ほししいたけ **こまつな** にんじん にら **たけのこ**	558 19.5 15.7	
23 水	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも にくやさいいため ごもくじる	ごはん じゃがいも	こめあぶら	ししゃも ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうプリン	もやし キャベツ だいこん しめじ **ねぎ** にんじん ピーマン	616 27.9 20.0	
24 木	コッペパン乳 ぎゅうにゅう ブルーベリージャム	とりにくのてりやき まめいろいろサラダ コンソメスープ	コッペパン じゃがいも さんおんとう さとう ブルーベリージャム	ごま マヨネーズふうドレッシング	とりにく だいず ひよこまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム	563 27.3 18.7	
25 金	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのかばやき キャベツのしょうがじょうゆあえ けんちんじる	ごはん でんぷん さんおんとう こんにゃく	こめあぶら ごまあぶら	ちくわ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし にんじん きゅうり しょうが だいこん ほししいたけ ごぼう **ねぎ**	606 28.0 17.4	
28 月	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに ほうれんそうのきりぼしあえ じゃがいものそぼろに	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん	こめあぶら	いわしのうめに ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ **ほうれんそう** にんじん きりぼしだいこん しょうが たまねぎ しめじ グリンピース	622 24.8 18.0	＜給食なし＞ 比美乃江、上庄、 海峰
29 火	**昭和の日**								
30 水	かやくごはん ぎゅうにゅう	たこやき きゅうりのざくざく にくすい	ごはん さとう たこやき	こめあぶら ごま	あぶらあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほししいたけ **ねぎ** ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい にんじん	551 23.3 16.6	**日本味めぐり献立** **（大阪府）** ＜給食なし＞ 上庄3．4年

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。

※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

卵・・卵（魚卵を除く） 乳・・乳・乳製品 甲・・甲殻類(エビ・カニ) 種・・ごま、栗を除く種実類