



# がつ 4月のこんだてひょう

ひ み し がっこうきゅうしよく  
 氷見市学校給食センター

こんげつ 今月のもくひょう: みんなで助け合(あ)って準備(じゅんび)や後片付け(あとかたづ)をしよう										
にち 日 曜	こんだてめい		ざいりょう					栄養価		備考
			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)		エネルギー (kcal)	
			熱(ねつ)や力(ちから)になる		血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)になる		体(からだ)の調子(ちようし)を整(と)のえる		たんぱく質 (g)	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		脂質(g)	
10 金	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ くきわかめのきんぴら なめこじる	ごはん さとう さんおんとう こんにやく	こめあぶら	ハンバーグ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん だいこん ごぼう えだまめ なめこ <b>ねぎ</b>	618 26.5 20.9		
13 月	ごはん ぎゅうにゅう	さつまいも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 でんぶん <b>さつまいも</b>	こめあぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	<b>ごまつな</b> にんじん しょうが コーン もやし たまねぎ キャベツ しめじ	602 21.3 18.0	ひみの日献立	
14 火	むぎごはん ぎゅうにゅう おいわいクレープ	にんじんシューマイ かいそうサラダ ビーフカレー	むぎごはん さとう じゃがいも おいわいクレープ	こめあぶら <b>ぎゅうし</b>	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かいそう	ブロッコリー トマト にんじん もやし にんじんシューマイ えだまめ しょうが にんにく たまねぎ りんご	740 21.1 24.5	入学・進級お祝い献立	
15 水	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		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	にんじん キャベツ もやし えのきたけ <b>ねぎ</b>	567 28.5 16.3		
16 木	こめこパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	コーンコロケ ごぼうサラダ ミネストローネ	こめこパン さとう マカロニ じゃがいも	こめあぶら マヨネーズ <sup>卵</sup> レタス <sup>卵</sup> ごま	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん セロリ トマト コーンコロケ ごぼう キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	619 18.8 24.1		
17 金	ごはん ぎゅうにゅう	がんものふくめに ごまつなごまみそあえ ぶたじる	ごはん さとう こんにやく <b>さつまいも</b>	ごま	がんもどき みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	<b>ごまつな</b> にんじん キャベツ えのきたけ だいこん しょうが <b>ねぎ</b>	649 24.3 22.8		
20 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 <sup>卵</sup>	ごはん でんぶん さんおんとう さとう はるさめ ぶ	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	にんじん ピーマン しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり コーン もやし しめじ <b>ねぎ</b>	651 28.8 22.5	<給食なし> 朝日丘・宮田・窪 ・十二町・灘浦	
21 火	ごはん ぎゅうにゅう いちごゼリー	ギョウザ かんぴょうのナムル マーボーどうふ	ごはん さとう でんぶん いちごゼリー	ごまあぶら ごま こめあぶら	ぶたにく とうふ だいたいミート あかみそ	牛乳	<b>ごまつな</b> にんじん なら ギョウザ かんぴょう にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ <b>ねぎ</b>	662 25.5 20.9	日本味めぐり献立 (栃木県)	
22 水	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうプリン <sup>乳</sup>	やしししゃも にくやさしいため ごもくじる	ごはん じゃがいも ぎゅうにゅうプリン	こめあぶら	ししゃも みそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン もやし キャベツ だいこん <b>ねぎ</b>	615 27.6 19.9		
23 木	こくとうパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	ウインナー フルーツヨーグルトあえ <sup>乳種</sup> コンソメスープ	こくとうパン じゃがいも		ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パインアップル おうとう パナナ ナタデココ たまねぎ マッシュルーム	641 23.4 26.4		
24 金	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ キャベツのしょうがじょうゆあえ けんちんじる	ごはん こむぎこ こんにやく	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 あおのり	にんじん キャベツ もやし きゅうり しょうが だいこん ほししいたけ ごぼう <b>ねぎ</b>	593 27.8 17.3		
27 月	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに はりはりあえ じゃがいものそぼろに	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	こめあぶら	いわしのうめに ぶたにく	ぎゅうにゅう	<b>ほうれんそう</b> にんじん キャベツ 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	620 24.8 17.8	<給食なし> 比美乃江・上庄・海峰	
28 火	ごはん ぎゅうにゅう ガトーショコラ	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 ガトーショコラ	ごまあぶら	にくだんご ぶたにく	ぎゅうにゅう	<b>ごまつな</b> にんじん なら もやし たまねぎ ほししいたけ たけのこ	655 20.6 19.9		
29 水	<b>しょうわ ひ 昭和の日</b>									
30 木	しょくパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう ブルーベリージャム <sup>乳</sup>	とりにくのパンこやき まめいろいろサラダ コーンシチュー	しょくパン ばんこ こめこ さとう じゃがいも ブルーベリージャム	オリーブオイル ごま マヨネーズ <sup>卵</sup> レタス <sup>卵</sup> とうにゅうバター	とりにく ひよこまめ だいたい しろいんげんまめ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	684 31.6 27.7		

ふ と し ひ み しょくざい  
 ※太字は氷見の食材です。

つ ご う こんだて へんこう  
 ※都合により献立が変更になることがあります。

つぎ しょくひん ふく ぼあい こんだてめい よこ しるし しょくもつ あ たいおう きんこう  
 ※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。

<sup>たまご</sup> 卵 (魚卵を除く)	<sup>にゅう</sup> 乳・ <sup>にゅうせいひん</sup> 乳製品	<sup>こうかくるい</sup> 甲・ <sup>こ</sup> 甲殻類(エビ・カニ)	<sup>くり</sup> 種・ <sup>のぞ</sup> ごま、 <sup>しゅじつるい</sup> 栗を除く種実類
--------------------------	--	--	--