

西条市立壬生川小学校

こんげつ もくひょう きゅうしょく き まも
今月の目標・・・給食の決まりを守ろう。

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料							エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える		調味料	
				たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
9	火		わかめごはん	こめ さとう			わかめ			しお	606 22.7
			えびつくね		あぶら	すりみ とうふ えび たまご			たまねぎ きくらげ	さけ	
			からしあえ	さとう				こまつな	キャベツ	しょうゆ からし	
			さわにわん			ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たけのこ えのき たけのこ	しお しょうゆ かつおだし	
			おいわいデザート(2～6年)	おいわいデザート							
10	水		ごはん	こめ							605 27.1
			ぶたにくのしょうがいため	さとう	あぶら	ぶたにく			たまねぎ しろねぎ しょうが	さけ しょうゆ みりん	
			わかめとツナのあえもの		マヨネーズ	ツナ	わかめ		キャベツ	しょうゆ	
			けんちんじる	さといも (こんにゃく)	あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう	しょうゆ しお にぼしだし	
11	木		おたのしみパン	パン			ホイップクリーム				603 25.5
			わかどりのくろみつに	くろざとう		とりにく みそ			しょうが	さけ しょうゆ	
			コーンサラダ					にんじん	コーン キャベツ	しょうゆ りんごす しお こしょう	
			ひよこまめのトマトスープ			ひよこまめ ぶたにく		にんじん こまつな	はくさい しめじ	ケチャップ しょうゆ しお こしょう とりだし	
			いちご						いちご		
15	月		ごはん	こめ							600 22.7
			からあげ	かたくりこ	あぶら	とりにく			しょうが	さけ しょうゆ	
			いそかに				のり	こまつな	キャベツ	しょうゆ みりん	
			しらたまじる	しらたまだんご		ぶたにく		にんじん ねぎ	はくさい しいたけ もやし	しお しょうゆ さけ かつおだし	
			おいわいデザート(1年のみ)	おいわいデザート							
16	火		コッペパン	パン							606 24.6
			とうふとツナのナゲット	こむぎこ	マヨネーズ あぶら	とうふ たまご こうやとうふ ツナ					
			プチッとげんまいサラダ	ざつこくごはんのも と さとう	こま ごまあぶら			ピーマン	もやし コーン	す しょうゆ しお	
			ABCスープ	じゃがいも ABCマカロニ	あぶら	ぶたにく しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ	しお こしょう しょうゆ とりだし	
17	水		ごはん	こめ							613 19.4
			はるまき	はるまき	あぶら						
			アジアンサラダ	さとう	アーモンド			こまつな	キャベツ	しょうゆ ナンプラー	
			ブン・ボー・フエ	ビーフン	あぶら	ぎゅうにく		にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし あかたまねぎ	しょうゆ こしょう しお ちゅうかだし	
18	木		キャロットパン	キャロットパン							603 28.1
			さけコーンクリームやき		マヨネーズ	ホキ	チーズ	パセリ	コーン	しお こしょう	
			やさいソテー		あぶら			にんじん こまつな	キャベツ	しお こしょう	
			はるやさいのクリームに	じゃがいも	あぶら	とりにく しろいんげん	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ グリーンピース	ホワイトルウ しお こしょう コンソメ	
19	金		ごはん	こめ							609 21.4
			ちくわのいそべあげ	こむぎこ	あぶら	ちくわ	あおのり				
			きりぼしだいこんのわふうサラダ	さとう	あぶら	かつおぶし	わかめ		きりぼしだいこん キャベツ コーン	す しょうゆ	
			おやこに	じゃがいも さとう	あぶら	とりにく たまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	みりん しょうゆ	
22	月		ごはん	こめ							630 25.2
			おこのみあげ	こむぎこ	あぶら	ぶたにく たまご エビ かつおぶし	あおのり	ねぎ	キャベツ	おこのみやきソース	
			きぬさやのたまごとし	さとう		たまご		さやえんどう	たまねぎ	しょうゆ	
			いそに	じゃがいも さとう	あぶら	だいず ちくわ とりにく	ひじき	にんじん さやいんげん		しょうゆ みりん にぼしだし	

日	曜	牛乳 おまじっ 無機質	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える		調味料	
				たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン			
23	火	牛乳	コッペパン	パン						619 25.4	
			ポテトグラタン	じゃがいも パンこ	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ	たまねぎ		しお こしょう ホワイトルウ
			ブロッコリーソテー		あぶら			ブロッコリー	コーン		しお しょうゆ こしょう
			ファイバースープ	おおむぎ	オリーブあぶら	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ		しお こしょう しょうゆ とりだし
			くろまめきなこクリーム		くろまめきな こクリーム						
24	水	牛乳	ポークカレー(むぎごはん)	こめ おおむぎ						605 23.9	
			ポークカレー(ルウ)	じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース		カレールウ ソース ケチャップ しょうゆ
			オムレツ	さとう		たまご ハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ		しお こしょう しょうゆ
			ゆかりあえ					キャベツ もやし	ゆかりごはんのもと、うす くちしょうゆ		
25	木	牛乳	コッペパン	パン						601 24.9	
			ハニーマスタードチキン	はちみつ	マヨネーズ	とりにく		パセリ			つぶマスタード ワイン
			さいころサラダ	さとう	ごま かぶ あぶら			にんじん	コーン だいこん		す しょうゆ
			はるキャベツのスープ	じゃがいも		ウィンナー		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ		しょうゆ しお こしょう とりだし
26	金	牛乳	ごはん	こめ						607 25.9	
			いかのてりあげ	かたくりこ さとう	あぶら	イカ			しょうが		しょうゆ さけ みりん
			はるさめサラダ	はるさめ さとう	ごま こまあぶら				キャベツ きゅうり		す しお しょうゆ
			ちゅうかスープ	かたくりこ		ぶたにく たまご		にんじん	たまねぎ コーン		しょうゆ さけ とりだし しお ちゅうかだし
30	火	牛乳	コッペパン	パン						645 33.3	
			ガーリックパンこやき	パンこ	バター	サバ		パセリ			しお こしょう ガーリックパウダー
			グリーンサラダ		うめドレッシ ング			ブロッコリー	レタス キャベツ たまねぎ		
			ポークビーンズ	じゃがいも さとう	あぶら	だいず ミックスビーンズ ぶたにく		にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ エリンギ		ケチャップ しお こしょう しょうゆ ソース とりだし

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

【4月の予定】

9日(火) 2～6年生給食開始
12日(金) 参観日(給食なし)
15日(月) 1年生給食開始