



4月予定献立表



西尾市立花ノ木小学校

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】体のエネルギーになる		
			【1群】魚・肉・ たまご・だいず など	【2群】ぎゅう にゅう・小 魚・海そう など	【3群】 緑黄色野菜	【4群】その他の 野菜・果物	【5群】こく類・ いも類・さとう など	【6群】 あぶら類	
11	金	ふきいりごもくずし	ちくわ		さやいんげん にんじん	ほししいたけ たけのこ ふき	こめ さとう		649 21.8
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		まぐろとなまあげのからめに	まぐろ なまあげ			えだまめ	かたくりこ さとう こめこ	あぶら くろこま	
		はるやさいのみそしる	あぶらあげ こめみそ		なばな にんじん さやえんどう	たまねぎ えのきだけ			
		みかんゼリー				みかん	さとう		
14	月	ごはん					こめ		629 26.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		いかフライのレモンに	いか			レモン	さとう パンこ	あぶら	
		キャベツのごまゆかりあえ			あかじそ	キャベツ もやし		ごま	
		ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ まめみそ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう たまねぎ			
15	火	むぎごはん					こめ むぎ		632 21.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		チキンカレー	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	じゃがいも	あぶら	
		ふくじんづけ			しそ	だいこん うり なす れんこん きゅうり なだまめ	さとう		
		バラジャムいりフルーツの ヨーグルトあえ		ヨーグルト		バイン いちご みかん	さとう		
16	水	まっちゃトースト	とうにゅう		まっちゃ		スライスパン はちみつ さとう ホットケーキ	あぶら	637 21.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		マカロニサラダ			にんじん	キャベツ えだまめ	マカロニ	ドレッシング	
		コーンスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	あぶら	
17	木	せきはん					こめ あずき		602 21.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		てりやきとうふハンバーグ	とりにく とうふ おから だいず		にんじん おおば	たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	
		ツナコーンサラダ	ツナ		ブロッコリー にんじん	とうもろこし		ドレッシング	
		はなかまぼこのすましじる	かまぼこ		にんじん ほうれんそう	えのきだけ はくさい	かたくりこ		
		おいおいデザート	とうにゅう だいず			いちご	さとう こめこ	あぶら	
18	金	ごはん	「よ(4)い(1) きゅうりの日」 にちなんだ メニューです。				こめ		621 25.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		とりのからあげ		とりにく		レモン	かたくりこ	あぶら こまあぶら	
		「みかわみどり」きゅうりと ツナのごまドレあえ		ツナ	にんじん	きゅうり		ごま ドレッシング	
		さわにわん		ぶたにく	にんじん みつば	ごぼう だいこん たけのこ うど			
21	月	とりにくとかんぶのまぜごはん	とりにく あぶらあげ	かんぶ	にんじん	きりぼしだいこん ぶなしめじ	こめ さとう		601 23.3
		ぎゅうにゅう	学校給食 スペシャルメニュー	ぎゅうにゅう					
		しょくいくトリオメンチカツ			たまねぎ	じゃがいも こめこ こむぎこ さとう	あぶら		
		キャベツのあおなあえ		にんじん あおな	キャベツ				
		ごもくじる		とうふ かまぼこ	にんじん ほうれんそう	はくさい えのきだけ			

※都合により献立を変更する場合があります。調味料等で記載のないものもあります。

●お知らせ●

※11日(金)2~6年生 給食開始

※16日(水)1年生 給食開始

★学校給食スペシャルメニューを実施します★

皆さんが笑顔になるようにスペシャルメニューを提供します。
4月は、西尾市食育キャラクターを使った「食育トリオメンチ
カツ」です。お楽しみに。



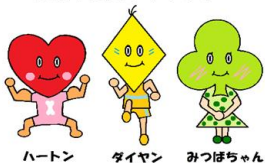


日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal) たんぱく 質 (g)
			【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】体のエネルギーになる		
			【1群】魚・肉・ たまご・だいず など	【2群】ぎゅう にゅう・小 魚・海そう など	【3群】 緑黄色野菜	【4群】その他の 野菜・果物	【5群】こく類・ いも類・さとう など	【6群】 あぶら類	
22	火	ごはん					こめ		628 25.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		マーボー豆腐	とうふ とりにく まめみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	
		しゅうまい	ぶたにく とりにく さかなすりみ			たまねぎ	こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら	
		はるさめのちゅうかあえ	チキンハム		にんじん トウモヨウ	きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	
23	水	ごはん					こめ		633 23.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		いわしのはちょうみそに	いわし はちょうみそ				さとう		
		じゃがいものそぼろに	とりにく はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ	こんにゃく じゃがいも さとう	あぶら	
		もやしのごますあえ			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら ごま	
24	木	ちゅうかめん					ちゅうかめん		586 24.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ごもくラーメンのしる	ぶたにく		にんじん にら チンゲンサイ	もやし にら		ごまあぶら	
		わかめのちゅうかサラダ	とりにく	わかめ		キャベツ とうもろこし		ごま ドレッシング	
		マーラカオ（中国風カステラ）	おから とうにゅう				こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら くろごま	
		かんそうござかな		いわし			さとう		
25	金	ごはん					こめ		651 26.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		チキンカツ	とりにく				こむぎこ さとう コーンフレーク パンこ	あぶら	
		だいずサラダ	だいず		にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
		しんたまねぎとえんどうの みそしる	とりにく あぶらあげ まめみそ こめみそ		にんじん	たまねぎ スナップえんどう えのきだけ			
28	月	ごはん					こめ		625 25.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ガパオふうライス	とりにく だいず おから		ピーマン あかピーマン	たまねぎ	さとう		
		わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし えのきだけ	かたくりこ	ごまあぶら	
		やさしいチップス				れんこん	じゃがいも さつまいも	あぶら	
30	水	ごはん					こめ		607 24.3
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		わふうおろしハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず		おおば	だいこん たまねぎ	さとう	あぶら	
		いそに	ツナ はんぺん	ひじき	にんじん	とうもろこし えだまめ	さとう	あぶら	
		かきたまじる	たまご かまぼこ		にんじん ほうれんそう	えのきだけ たまねぎ	かたくりこ		

★毎月19日は、「食育の日～おうちでごはんの日」です。
「早寝、早起き、朝ごはん」毎日元気に学校に行くために心がけましょう。

エネルギー基準値 小学校 650 kcal
たんぱく質基準 小学校 21.0g～32.5g

西尾市食育キャラクター



赤色のハートンは、お肉、牛乳、うなぎが好きです。黄色のダイヤモンドは、ご飯が好きです。緑色のみつばちゃんは、抹茶といちごケーキが好きです。
3人合わせて「食育トリオ」です。
おたよりで見つけてください。

4月19日は

「よ(4)い(1)きゅう(9)りの日」

西三河地方は、きゅうりのハウス栽培が盛んです。きゅうりは、水分が多く淡泊な味わいや鮮やかな色が漬物をはじめ、サラダ、中華風の炒め物など幅広く利用できます。

