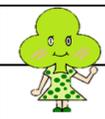




4月 こんだてひょう



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 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			魚・に・たまご だいず・だいず製品	ぎゅうにゅう・にゅう製品 こさかな 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう		あぶら脂・種実
9	火	チキンライス	とりにく		あかピーマン さやいんげん	たまねぎ	こめ	オリーブオイル	625 22.0
		とうにゅう コーンスープ	チキンハム とうにゅう		にんじん	たまねぎ とうもろこし えだまめ	じゃがいも	あぶら	
		フレンチサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブオイル	
		りんごゼリー				りんご	さとう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
10	水	ごはん					こめ		618 21.9
		わふうおろし ハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず		あおじそ	だいこん たまねぎ	さとう	あぶら	
		はるキャベツと ハムのサラダ	チキンハム		にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり		ごま ノンエッグ マヨネーズ	
		たけのこのみそしる	なまあげ こめみそ	わかめ	にんじん	だいこん たけのこ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
11	木	ふきいりごもくずし	ちくわ		にんじん さやいんげん	ふき たけのこ しいたけ	こめ さとう		670 23.0
		まぐろとなまあげの ごまがらめ	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 ごま	
		さわにわん	ぶたにく		にんじん みつば	ごぼう うど だいこん たけのこ えのきたけ			
		ミニみかんゼリー				みかん	さとう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
12	金	ココアトースト		ぎゅうにゅう			スライスパン さとう ホットケーキミックス	バター	599 22.3
		ポトフ	ポークウインナー		にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも		
		ガーリック ドレッシングサラダ	チキンハム		ブロッコリー にんじん	とうもろこし	さとう	オリーブオイル	
		カリカリどうふ	とうふ きなこ				こむぎこ さとう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
15	月	むぎごはん					こめ むぎ		585 20.3
		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				だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なたまめ	さとう		
		ブロッコリーの わふうサラダ	ツナ かつおぶし		にんじん ブロッコリー	とうもろこし	さとう	ノンエッグ マヨネーズ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
16	火	せきはん	入学・進級お祝い献立です。 				こめ あずき		641 26.1
		とりのからあげ	とりにく			レモン	かたくりこ	あぶら ごまあぶら	
		コーンと ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	とうもろこし キャベツ		ごまドレッシング	
		さくらかまぼこの すましじる	とうふ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	えのきたけ はくさい			
		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	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
17	水	ごはん					こめ		614 24.5
		チキンソースカツ	とりにく だいず				こむぎこ さとう	あぶら ごま	
		「みかわみどり」 きゅうりのごますあえ			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	
		わかたけじる	とうふ	わかめ	ねぎ	たけのこ たまねぎ えのきたけ			
		オレンジ				オレンジ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

* 食材入荷状況等により食材の産地や献立を変更する場合があります。
* 材料は、全てを記載しているものではありません。

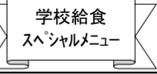
☆毎月19日は、「食育の日」「お家でごはんの日」です。
家族そろって、楽しい食事時間を過ごしましょう。☆

4月19日は「よ(4)い(1)きゅう(9)りの日」

17日の「西三河みどり」きゅうりは、JA西三河冬春きゅうり部会より
寄贈されたものです。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、漬物やサラダ、中華風の炒め物などに幅広く利用できます。





日	曜	献立名	主な材料とその働き					エネルギー (Kcal)	
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			魚・にく・たまご だいず・だいず製品	ぎゅうにゅう・にゅう製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう		あぶら脂・種実
18	木	こがたロールパン					こがたロールパン	585 23.9	
		やさいたっぷり やきそば	ぶたにく いか ちくわ かつおぶし	あおのり	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	やきそばめん		あぶら
		レバーいりつくね	とりにく			たまねぎ	かたくりこ さとう こめこ		あぶら
		ひじきとツナの ごまサラダ	ツナ 	ひじき	にんじん	えだまめ とうもろこし キャベツ	さとう		ごま ノンエッグ マヨネーズ
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
22	月	ごはん					こめ	631 24.3	
		マーボードウフ	とうふ ぶたにく 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
		やきぎょうざ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ さとう かたくりこ		
		ハンサンスー	チキンハム		にんじん トウモロコシ	キャベツ	はるさめ さとう		ごまあぶら ごま
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
23	火	ぶたこぶごはん	ぶたにく あぶらあげ	こんぶ	にんじん	ぶなしめじ きりぼしだいこん	こめ さとう	608 21.2	
		しょくいくトリオコロッケ				たまねぎ	じゃがいも こめこ さとう こむぎこ		あぶら
		ひじきとキャベツの サラダ	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ とうもろこし			ノンエッグ マヨネーズ
		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 えのきたけ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
24	水	ごはん					こめ	592 23.5	
		あつあげの わふうグラタン	なまあげ ぎゅうにく まめみそ	チーズ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	さとう		あぶら
		あおじそあえ			あおじそ	キャベツ			
		けんちんじる	とうふ		にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう しいたけ			ごまあぶら
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
25	木	ちゅうかめん					ちゅうかめん	619 21.8	
		ごもくラーメンの しる	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし とうもろこし たけのこ			ごまあぶら
		はるまき	とりにく		こまつな にんじん	たまねぎ	さとう かたくりこ はるまきのかわ はるさめ		あぶら
		きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ	かまぼこ		にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん	さとう		ごま ごまあぶら
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
26	金	ごはん					こめ	611 27.3	
		いわしのうめに	いわし			うめ	さとう		
		おやこに	とりにく たまご はんぺん		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	じゃがいも さとう		
		あおなのあえもの	かつおぶし		こまつな にんじん	もやし	さとう		ごま
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
30	火	キムチチャーハン	とりにく		にんじん ねぎ	はくさい	こめ	ごま ごまあぶら	
		いかの ちゅうかいため	ぶたにく いか		あかピーマン チンゲンサイ	キャベツ エリンギ	さとう かたくりこ	ごまあぶら	
		のりの ちゅうかふうスープ	とうふ	あおのり	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ とうもろこし もやし	かたくりこ		
		かんそうこざかな		いわし			さとう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					



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、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。

★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「食育トリオコロッケ」です。お楽しみに。