



4月 こんだてひょう



西尾市立西尾小学校

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 だいたず・だいたず製品	ぎゅうにゅう・にゅう製品 こがな 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・種実
11	金	ごもちらしずし	ちくわ		にんじん	たけのこ しいたけ さやえんどう	こめ さとう	616 26.8	
		すましじる	かまぼこ とうふ		ねぎ	はくさい しいたけ えのき			
		あげまぐろとだいたず のからめに	まぐろ だいたず		こまつな		かたくりこ さとう		あぶら ごま
		はなみだんご					こめこ さとう こむぎこ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
14	月	ごはん					こめ	666 23.8	
		ぎゅうにくやさい コロッケ	ぎゅうにく おから		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ		あぶら
		キャベツの ごまゆかりあえ			あかしそ	キャベツ			ごま
		きりほしだいこんの みそじる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ	きりほしだいこん			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
15	火	ごはん					こめ	614 30.3	
		さかなのしおやき	さけ						
		あおなごまあえ			こまつな にんじん	キャベツ もやし コーン	さとう		ごま
		おやこに	たまご とりにく はんぺん		ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう	じゃがいも さとう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
16	水	むぎごはん					おおむぎ こめ	685 20.0	
		カレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも		あぶら
		フルーツ ヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイン もも みかん バナナ	さとう		
		ふくじんづけ				だいこん きゅうり うり なす れんこん しょうが なたまめ			
		アーモンドこざかな		こざかな					アーモンド
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
17	木	せきはん					こめ もちこめ あずき	655 23.2	
		とりにくのごまからめ		とりにく	こまつな		さとう かたくりこ		ごま あぶら
		コーンとブロッコリー のサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン			ドレッシング
		とうふじる	とうふ あぶらあげ かまぼこ		にんじん ねぎ	えのきたけ			
		おいわいデザート	とうにゅう			いちご	こめこ さとう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
18	金	こがたロールパン					パン	593 27.2	
		やきそば	ぶたにく いか かまぼこ		にんじん	キャベツ たまねぎ	やきそばめん		あぶら
		しろごまつくね	とりにく			たまねぎ	さとう こむぎ こ		ごま あぶら
		きゅうりとツナの ごまドレサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり キャベツ			ドレッシング ごま
		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)いの日」

私たちの住んでいる西三河地方は、きゅうりのハウス栽培が盛んです。きゅうりは、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。

18日は、西三河のブランドきゅうり、「三河みどり」を使った「きゅうりとツナのごまドレサラダ」が登場します。お楽しみに♪





4月 こんだてひょう



西尾市立西尾小学校

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・にゅうじょう 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・種実	
21	月	ごはん					こめ		638 26.4	
		★しよくいくトリオ メンチカツ	学校給食 スペシャルメニュー	ふたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ さとう		あぶら
		キャベツの わふうサラダ			にんじん トウモロコシ	キャベツ ごぼう コーン		ドレッシング ごま		
		ふたじる	ふたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
22	火	アーモンドトースト					パン さとう	アーモンド バター	718 24.1	
		だいずサラダ	だいず		にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ノンエッグ マヨネーズ		
		とうにゅうポテト コーンスープ	とりにく とうにゅう		にんじん さやいんげん	たまねぎ コーン	じゃがいも			
		オレンジ				オレンジ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
23	水	チキンライス	とりにく ツナ		にんじん	たまねぎ えだまめ	こめ		612 25.7	
		たまごコーンスープ	たまご		にんじん パセリ	たまねぎ コーン	かたくりこ			
		やきにくサラダ	ふたにく			キャベツ もやし		ごまあぶら ごま		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
24	木	ラーメン					ちゅうかめん		670 26.2	
		ごもくラーメンの スープ	ふたにく	わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし コーン		ねぎあぶら		
		とりのからあげ	とりにく				かたくりこ	あぶら		
		ごぼうサラダ	ツナ		にんじん トウモロコシ	ごぼう	さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごま		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
28	月	ごはん					こめ		642 26.6	
		さばのみそに	さば みそ				さとう			
		やさいのこんぶあえ	かつおぶし	こんぶ	にんじん トウモロコシ	はくさい もやし	さとう	ごま		
		しんじゃがの そばろに	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			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
30	水	ごはん					こめ		627 24.3	
		ちくわの にしよあげ	ちくわ	あおのり			こむぎこ	あぶら		
		たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま		
		しんたまねぎの みそしる	なまあげ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん えのき				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

※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。

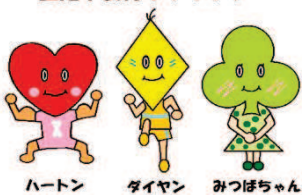
エネルギー基準値 小学校
たんぱく質基準 小学校
650 kcal
21.1g~32.5g



＜ 西尾市食育キャラクターの紹介 ＞

- ♥ 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。

西尾市食育キャラクター



★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。21日に登場します。お楽しみに♪

