

4月こんだてひょう

令和4年 大宮小学校

※ 諸事情により献立を変更する事があります。

区分 日曜日	献立名			使用材料			エネルギー kcal たんぱく質 g
	主食	牛乳	おかず	血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	
				(赤の食品)	(緑の食品)	(黄の食品)	
8 (金)	厚揚げ入り豚丼	牛乳	こんにゃくサラダ バナナ	ふた肉 厚揚げ 牛乳	にんじん 生姜 玉ねぎ さやいんげん とうもろこし ほうれん草 バナナ こんにゃく	こめ 小麦 さとう 油 マヨネーズ	669 22.6
11 (月)	チキンライス	牛乳	はるやさい 春野菜のスープ 手作りいちごゼリー	とりにく 鶏肉 ベーコン 牛乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン アスパラガス トマト缶	こめ 小麦 さとう 油 じゃがいも マーガリン いちごゼリーの素	553 18.2
12 (火)	小麦ごはん	牛乳	にく 肉じゃが こまつな 小松菜のごまあえ	ふた肉 油揚げ 牛乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ さやいんげん こんにゃく こまつな 小松菜	こめ 小麦 さとう 油 ごま じゃがいも	594 21.1
13 (水)	小麦ごはん	牛乳	こうやとうふ 高野豆腐の煮物 れんこんサラダ ひじきのり	とりにく 鶏肉 高野豆腐 牛乳	にんじん しいたけ れんこん さやいんげん とうもろこし きゅうり こんにゃく	こめ 小麦 さとう ドレッシング	552 22.5
14 (木)	小麦ごはん	牛乳	ホイコーロー はるさめ 春雨スープ	ふた肉 みそ 牛乳 ベーコン	にんじん ニラ キャベツ たけのこ ピーマン にんにく 生姜 チンゲン菜	こめ 小麦 さとう ごま油 はるさめ 春雨	568 19.9
15 (金)	小麦ごはん	牛乳	あじのかば焼き さわやかキャベツ 根菜のすまし汁	あじ 牛乳	にんじん 生姜 キャベツ ねぎ レモン果汁 大根 ごぼう しいたけ	こめ 小麦 さとう 油 ごま油 じゃがいも ごま かたくり粉	592 23.7
18 (月)	じゃこチャーハン	牛乳	ふた汁 ヨーグルト	ちくわ ふた肉 牛乳 とうふ 油揚げ ヨーグルト みそ ちりめんじゃこ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ レモン果汁 大根 しめじ こんにゃく	こめ 小麦 さとう 油 ごま とうもろこし じゃがいも	563 24.1
19 (火)	黒糖パン	牛乳	ミートグラタン エリンギのスープ	ふた肉 ベーコン 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト缶 キャベツ エリンギ	ことう 黒糖パン 油 マカロニ じゃがいも	677 27.0
20 (水)	小麦ごはん	牛乳	ちくわの二色揚げ ミニトマト きり干し大根の炒め煮	ちくわ とりにく 鶏肉 牛乳 けいらん 鶏卵 青のり 昆布	にんじん きり干し大根 さやいんげん しいたけ ミニトマト こんにゃく	こめ 小麦 さとう 油 ごま こむぎこ 小麦粉	613 22.8
21 (木)	ポークカレーライス	牛乳	ふくじんづけ 福神漬 フルーツヨーグルト	ふた肉 牛乳 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 りんご みかん缶 バナナ もも缶 福神漬	こめ 小麦 さとう 油 こむぎこ 小麦粉 じゃがいも	698 21.1
22 (金)	三重地物一番給食の日 小麦ごはん	牛乳	たいの塩こうじ焼き えだまめ 枝豆サラダ さわに 沢煮わん	たい 鯛 ふた肉 牛乳 あぶらめ 油揚げ ひじき	にんじん とうもろこし みつば ごぼう たけのこ しいたけ えだまめ 枝豆	こめ 小麦 さとう マヨネーズ かたくり粉 ごま ごま油	641 28.6
25 (月)	小麦ごはん	牛乳	このあ お好み揚げ ひじきの炒め煮	ふた肉 大豆 牛乳 とりにく 鶏肉 ちくわ 青のり けいらん 鶏卵 かつお節 ひじき	にんじん キャベツ 甘酢生姜 ねぎ ごぼう こんにゃく	こめ 小麦 さとう 油 こむぎこ 小麦粉	679 23.8
26 (火)	小麦ごはん	牛乳	ふた肉とごぼうのつくね わかくさポテト はるやさい 春野菜のみそ汁	ふた肉 油揚げ 牛乳 みそ 青のり わかめ	にんじん ごぼう 生姜 ねぎ 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	こめ 小麦 さとう かたくり粉 じゃがいも	661 27.3
27 (水)	小麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 パンサンスー	とうふ 豆腐 ふた肉 牛乳 みそ ロースハム	にんじん 玉ねぎ しいたけ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	こめ 小麦 さとう 油 ごま油 かたくり粉 はるさめ 春雨	653 25.1
28 (木)			えんま 遠足 給食なし				

※三重県では毎月第3日曜日の前後2週間の中で「みえ地物一番給食の日」を設定し、地場産物を活用した学校給食や食育の取組を進めています。