


4月こんだてひょう

令和5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
	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)	
10 (月)	じゃこチャーハン	牛乳	豚汁 ヨーグルト	ぶた肉 豆腐 油揚げ ちくわ みそ ちりめんじゃこ	にんじん 玉ねぎ ねぎ レモン果汁 えのきたけ キャベツ	こめ じゃがいも ごま油 ごま	574 24.4
11 (火)	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	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ トマトピューレ アスパラガス	こめ じゃがいも マーガリン いちごゼリーの素 油	553 18.2
12 (水)	麦ごはん	牛乳	おから入り手作りハンバーグ さわやかキャベツ すまし汁	とりにく ぶた肉 鶏肉 豆腐 おから 豆腐 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 レモン果汁 えのきたけ	こめ 小麦 さとう かたくり粉	596 26.0
13 (木)	ビーフカレーライス	牛乳	コーンサラダ 福神漬	ぎゅうにく 牛肉 ロースハム	にんじん 生姜 きゅうり りんご 福神漬 とうもろこし	こめ 小麦 さとう 油 小麦粉 じゃがいも	710 19.7
14 (金)	麦ごはん	牛乳	あじの蒲焼き おひたし のっぺい汁	あじ とりにく 鶏肉 ちくわ かつお節 油揚げ	にんじん 生姜 小松菜 しいたけ ねぎ ごぼう	こめ 小麦 さとう 油 かたくり粉 里芋	628 29.2
17 (月)	麦ごはん	牛乳	とりにく やさい 鶏肉と野菜の中華炒め ひじきの中華スープ	とりにく 鶏肉 ベーコン わかめ ひじき	にんじん 玉ねぎ ピーマン 生姜 ねぎ こんにゃく	こめ 小麦 さとう 油 かたくり粉 ごま	541 21.5
18 (火)	黒糖パン	牛乳	ミートグラタン エリンギのスープ	ぶた肉 ベーコン チーズ ベーコン	にんじん 玉ねぎ トマト缶 キャベツ エリンギ	こめ 小麦 さとう 油 黒糖パン マカロニ じゃがいも	677 27.0
19 (水)	麦ごはん	牛乳	とりポテトレモン揚げ 切り干し大根の炒め煮 季節の柑橘	とりにく 鶏肉 ちくわ 昆布	にんじん レモン果汁 さやいんげん しいたけ きり干し大根 生姜	こめ 小麦 さとう 油 じゃがいも かたくり粉	643 23.2
20 (木)	麦ごはん	牛乳	おやこに 親子煮 ごぼうとれんこんのサラダ	とりにく 鶏肉 鶏卵 ツナ	にんじん 玉ねぎ ねぎ れんこん さやいんげん	こめ 小麦 さとう マヨネーズ ごま	608 22.5
21 (金)	みえの地物一番給食の日 麦ごはん	牛乳	さばのごま焼き ブロッコリーのおかか和え じゃがいものみそ汁	さば かつお節 油揚げ みそ	にんじん 生姜 ブロッコリー ねぎ	こめ 小麦 さとう ごま じゃがいも	625 26.7
24 (月)	麦ごはん	牛乳	ホイコーロー はるさめ 春雨サラダ	ぶた肉 みそ ツナ	にんじん キャベツ ピーマン こんにゃく きゅうり	こめ 小麦 さとう 油 はるさめ 春雨	603 21.7
25 (火)	とちぎゅうしよく ご当地給食めぐり 麦ごはん	牛乳	おび天 ミニトマト さぶ汁	あじ 豆腐 厚揚げ かまぼこ 鶏卵	にんじん 生姜 ねぎ しいたけ ミニトマト	こめ 小麦 さとう 油 黒糖とう かたくり粉 さとう じゃがいも	624 25.9
26 (水)	コーンピラフ	牛乳	米粉のルーの春のクリームシチュー フルーツポンチ	とりにく 鶏肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ アスパラガス みかん缶 もも缶 ハイン缶	こめ 米粉 さとう マーガリン じゃがいも 油 サイダー	596 18.2
27 (木)	麦ごはん	牛乳	カレー風肉じゃが 小松菜のごま和え	ぶた肉 油揚げ	にんじん 生姜 さやいんげん 小松菜	こめ 小麦 さとう 油 じゃがいも	587 19.3
28 (金)			給食無し				

※三重県では、毎月第3日曜日の前後2週間の中で「みえの地物一番給食の日」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。