

# 4月のこんだてひょう



青木小学校  
2021年

\*牛乳は毎日つきます

\*献立は都合により変更することがあります

\*果物は市場の様子で安くておいしいものになります。(いちご、デコポン、きよみ等の予定)

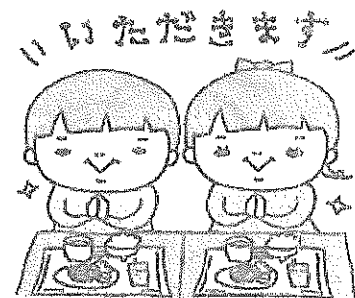
日	曜	主食	主菜	副菜	汁	その他	エネルギー	たんぱく質	体を作る	体の調子を整える	酸やカにふる
							脂肪	食塩相当量	(赤)	(緑)	(黄色)
7	水	ごはん	デジブルギ 丼の具	ゴマネーズ 和え	若布の 味噌汁		618kcal 20.0g	24.0g 2.6g	豚肉 竹筒 若布 とうふ 牛乳	にんにく 長葱 人参 玉葱 もやし 白葱 小松菜 えのき茸 ほうれん草	米 砂糖 マヨネー ズ 油 胡麻
8	木	コッペ パン	豆腐 グラタン	ブロッコリー のサラダ	大根とホタテ のスープ		598kcal 26.4g	28.1g 3.5g	豆腐 ツナチーズ ハムホタテ牛乳	玉葱 ブロッコリー 胡瓜 キャベツ 人参 大根 えのき茸 小松菜	パン マヨネーズ 油 砂糖
9	金	ごはん		三色漬け	ポーク カレー	果物	631kcal 22.5g	19.7g 2.2g	豚肉 鶏肉 牛乳	人参 玉葱 にんにく 生姜 りんご エリンギ 福神漬け キャベツ 小松菜 いちご	米 じゃが芋 地粉 バター
12	月	ごはん	鯖のカレー 粉焼き	ジャコとささみ のサラダ	かき玉汁		636kcal 20.3g	33.3g 2.4g	鯖 鶏肉 じゃこ 卵黄液かに牛乳	キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 小松菜 えのき 茸	米 砂糖 油 天粉
13	火	ソフトメン	きなこ ビーンズ	ゆかり和え	すき焼き 風汁		569kcal 16.7g	26.7g 2.0g	豚肉 豆腐 大豆 きなこ 牛乳	人参 えのき茸 白菜 長葱 小松菜 キャベツ きゅうり ゆかり	短白焼 砂糖 煎粉 油
14	水	わかめ ごはん	鶏肉唐揚げ	おかか和え	豆腐汁	お花見 団子	697kcal 23.7g	24.5g 3.2g	若布 鶏肉 卵 豆腐油揚げ牛乳	生姜 白菜 小松菜 もやし 人参 えのき茸 大根 水菜	米 煎粉 油 白玉 団子 ごま 砂糖
15	木	ミルク トースト		新玉葱と ツナのサラダ	ポーク ビーンズ	果物	688kcal 25.0g	25.5g 2.8g	海藻 ツナ 大豆 豚肉生クリーム牛乳	玉葱 きゅうり 人参 イグ かにんにく 果物	バター 蜂蜜 砂糖 油 ジャガ芋
16	金	ごはん	擬製豆腐	ウドの 胡麻和え	豚汁		679kcal 22.6g	27.5g 2.6g	豚肉 豆腐 卵 牛乳	干し椎茸 人参 長葱 うぶ 白菜 小松菜 大根 長葱 ごぼう	米 砂糖 油 胡麻油 ねぎ 薬味 じゃが芋
19	月	ごはん	かりかり いりこ	春雨サラダ	麻婆豆腐	果物	651kcal 18.5g	26.5g 2.2g	いりこ 豚肉 豆腐 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 大根 生姜 長葱 人参 か 果物	砂糖 春雨 油 煎粉
20	火	ソフトメン	じゃが芋バター 醤油炒め	ひじきの ピリットサラダ		八宝汁	618kcal 18.7g	27.6g 2.5g	豚肉 じゃが芋 卵ひじき牛乳	玉葱 人参 筍 干し椎茸 にんにく 生姜 小松菜 きゅうり	煎粉 煎粉 じゃが 芋 バター 砂糖
21	水	ちらし 寿司	焼き魚 (シルバー)	はりはり漬け	すまし汁	みかん ゼリー	660kcal 23.9g	31.1g 2.7g	油揚げ エリンギ 豆腐 若布 卵黄液 卵 牛乳	人参 干瓢 干し椎茸 切干大根 きゅうり 小松菜 えのき茸 長葱 みかん缶	米 砂糖 油
22	木	丸パン	春キャベツの ハンバーグ	ニラとツナ の和え物	野菜 スープ		591kcal 22.1g	30.3g 2.7g	豚肉 鶏肉 卵 卵黄液 豆腐 牛乳	キャベツ 玉葱 りんご にら もやし コーン 小松菜 大根 人参	パン 煎粉 砂糖 油
23	金	黒米 ごはん	切干大根の 卵焼き	小カブの 漬け物	小松菜の 味噌汁		606kcal 19.7g	25.0g 2.2g	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 煎粉	切干大根 長葱 小カブ キャベツ 人参 小 松菜 えのき茸	米 油 砂糖
26	月	ごはん	キビナゴ 南蛮漬け	いかくん サラダ	辛み豆腐 汁		628kcal 18.5g	28.2g 2.1g	キビナゴ せきい か豚肉豆腐牛乳	長葱 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 にら 小松菜	米 煎粉 油
27	火	ソフトメン	ポテトとバーの ピナツ和え	海苔和え	カレー 南蛮汁		697kcal 20.9g	30.2g 2.4g	鶏肉 煎粉 卵 り 煎粉 牛乳	にんにく 人参 玉葱 ほうれん草 長葱 人参 マン 白菜 小松菜	油 じゃが芋 地粉 油煎粉 砂糖 煎粉
28	水	ごはん	鮭の曙焼き	キャベツの 胡麻かけ	浅蜷の 味噌汁		650kcal 22.3g	26.8g 2.3g	鮭 筍 かつ 若布 あさり 牛乳	人参 キャベツ きゅうり 漬物 人参 大根 玉葱 長葱 小松菜	米 マヨネーズ ごま 砂糖

## 給食が始まります。今年もよろしくお願ひします。

### ★青木小の給食紹介★

主食・・・(月・水・金)ごはん (青木村産のお米を給食室で炊飯します)  
 (火) ソフトメン (6月～9月はパン・ごはんに変わります 竹内製麺さん)  
 (木) パン (千曲市名月堂さん)  
 牛乳・・・毎日200cc1本 (長野県産・上小牛乳さん)  
 成長期に欠かせない栄養カルシウムが豊富  
 丈夫な骨や歯を作ります

おかず・栄養のバランスをとるために「4つのお皿」を基本に、手作りのおいしい給食を目指します。



# 4月きゅうしよくこんだてひょう

2021 青木小学校

## 4月給食目標 給食の約束を守って、楽しい食事にしよう

ご入学ご進級おめでとうございます。たくさんのかわいい1年生をむかえて、新年度がスタートしました。今年度ももりもり食べて、元気いっぱい楽しい1年が過ごせるよう、安全で安心なおいしい給食を届けます。みなさんのえがおと、「いただきます」「ごちそうさま」の声に元気をもらってがんばりますので、給食室に向かって大きな声であいさつしてくださいね。今年1年よろしくおねがいします。

<p>今月のよい 9日1年生給食開始 14日おほなみこんだて 21日入学・進級 おめでとうこんだて</p>	<p>今月の青木村 の食材 米・黒米・エリンギ</p>	<p>7(木) ごはん デジタルコギどんぐり ごまネーズあえ ワカメのみそしる</p>	<p>8(金) ユッパパン とうろくグラタン ブロッコリーのサラダ だいこんとホタテ のスープ</p>	<p>9(土) ごはん ホークカレー さんしょくづけ くだもの</p>
<p>12(火) ごはん さばのカレーやき ジャコとささみの サラダ かきたまじる</p>	<p>13(水) ソフトメン すきやきふうじる きなこビーンズ ゆかりあえ</p>	<p>14(木) わかめごはん とりにくからあげ おかかあえ とうろくじる おほなみこんだて</p>	<p>15(金) ミルクtoast しんたまねぎとツツの サラダ ポークビーンズ くだもの</p>	<p>16(土) ごはん ぎせいとうろく うどのごまあえ とんじる</p>
<p>19(月) ごはん かかりいりこ はるさめサラダ マーボー豆腐 くだもの</p>	<p>20(火) ソフトメン はっほうじる じゃがいもバターしょうゆ いため のりあえ みずきとトマトの サラダ</p>	<p>21(水) ちらしずし やきざかな(シルバン) はりはりづけ すましじる みかんゼリー</p>	<p>22(木) まるパン はるキャバツの ハンバーグ ニラとツツのあえもの やさしいスープ</p>	<p>23(金) くろまいごはん きりほしだいこんの たまごやき こかぶのフケもの ごまアゲのみそしる</p>
<p>26(月) ごはん キビナゴなんばんづけ いかくんサラダ からみとうろくじる</p>	<p>27(火) ソフトメン カレーなんばん ポテトとレバーの ピーナッツあえ のりあえ</p>	<p>28(水) ごはん さけのあげほのやき キャバツのごまかけ あさりの みそしる</p>	<p>29(木) 昭和の日 (祝日)</p>	<p>30(金) 遠足</p>