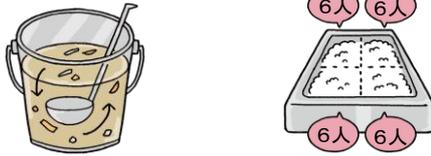


4月献立予定表

魚沼市立広神東小学校

月	火	水	木	金	
<p>はいぜんのポイント</p>  <p>汁物は、盛る前に軽くかき混ぜましょう。汁と具を均等に盛り付けることができます！</p> <p>24人分なら、全体を4等分してから6人分を配るようになりますなど、目安をつけると、配りやすくなります！</p>	<p>食育の日献立</p> <p>毎月19日は「食育の日」です。19日前後に、郷土料理や地場産物を使った料理を提供します。地域の味を大切にする気持ちを高めてほしいと思っています。</p> 		<p>減塩の日献立</p> <p>現代の食生活は、「塩分」のとり過ぎが問題になっています。適切な塩分量の食生活を送ることができるよう、減塩ポイントを取り入れた献立を提供します。</p> 		<p>献立の見方</p> <p>副菜 主菜</p> <p>ごはん 汁物</p> <p>エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)</p> <p>赤【1・2群】 主に体をつくるもとになる食品</p> <p>緑【3・4群】 主に体の調子を整える食品</p> <p>黄【5・6群】 主にエネルギーのもとになる食品</p>
<p>1年生なし 10</p> <p>はるさめサラダ とりにくのてりやき</p> <p>ごはん キャベツのみそしる</p> <p>624 1.9</p>	<p>1年生なし 11</p> <p>いそかあえ ホキのレモンソース</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p> <p>593 2.0</p>	<p>1年生なし 12</p> <p>ツナサラダ ほうれんそうオムレツ</p> <p>ごはん コッパン</p> <p>608 2.9</p>	<p>13</p> <p>おいわい ゼリー</p> <p>ふくじんづけあえ</p> <p>カレーライス (むぎごはん)</p> <p>640 2.6</p>	<p>減塩の日 14</p> <p>コーンいりおひたし コロッケ</p> <p>ごはん あつあげのみそしる</p> <p>601 2.0</p>	
<p>食育の日 17</p> <p>ごみのごまあえ とりにくのからあげ</p> <p>ごはん くらまいりごまごはん</p> <p>689 1.9</p>	<p>18</p> <p>オレンジ かいそうサラダ</p> <p>ソフトめん</p> <p>651 2.4</p>	<p>19</p> <p>じゃこあえ</p> <p>ごもくそぼろどん (むぎごはん)</p> <p>603 1.8</p>	<p>20</p> <p>きりほしだいこんの やきそばふう さけのマヨネーズやま</p> <p>ごはん</p> <p>688 2.5</p>	<p>21</p> <p>あさづけ いちご ヨーグルトあえ</p> <p>ハヤシライス (むぎごはん)</p> <p>690 2.9</p>	
<p>24</p> <p>てづくりひじきふりかけ あつあげとじゃがいもの ケチャップがらめ</p> <p>ごはん</p> <p>641 2.0</p>	<p>25</p> <p>ごますあえ さばのしおやき</p> <p>ごはん とんじる</p> <p>656 2.1</p>	<p>26</p> <p>フィッシュ バーガーに しよう</p> <p>キャベツサラダ フィッシュカツ</p> <p>ごはん</p> <p>627 2.6</p>	<p>27</p> <p>はるさめとやさいの いためもの ポークシューマイ</p> <p>なめし</p> <p>594 2.7</p>	<p>28</p> <p>きりざい カレーそぼろにくじゃが</p> <p>ごはん</p> <p>602 2.4</p>	
<p>牛乳 かつおぶし ふたにく なると</p> <p>さやいんげん たまねぎ にんじん ねぎ こまつな たけのこ きくらげ</p> <p>ごめ じゃがいも ごま あぶら さとう はるさめ</p>	<p>牛乳 さば あぶらあげ ふたにく とうふ</p> <p>もやし にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく</p> <p>ごめ さとう ごま あぶら じゃがいも</p>	<p>牛乳 フィッシュカツ ベーコン</p> <p>キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ パセリ しめじ</p> <p>ごめパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも マカロニ あぶら</p>	<p>牛乳 シューマイ ふたにく たまご とうふ もずく なると</p> <p>にんじん たまねぎ ごぼう たけのこ たら ねぎ えのきたけ きくらげ</p> <p>ごめ はるさめ あぶら かたくりこ</p>	<p>牛乳 ふたにく ヨーグルト</p> <p>たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース キャベツ きゅうり がぶ みかん パイン もも いちご</p> <p>ごめ むぎ パター ごま ハヤシルウ じゃがいも</p>	



きょうしゅく
給食はじまるよ!



てあらい



みじたく



はいぜん



あとがたづけ

今年度も心を込めて
給食を作ります。
よろしくお願いいたします!



※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。