

4月 こんだてひょう

～きゅうしよくのじゅんび～

あとかたづけをきちんとしよう!～

なんとなんぼろ!



今月の平均栄養価
 熱量：810kcal
 蛋白質：31.8g
 脂質：24.9g 塩分：4.1g
*種類の汁含む

日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名		
<p>温食缶のもりつけ量の目安 (小学校中学年)</p> <p>多い(大お玉1杯半) ↑ (小お玉1杯と少し) ↓ 少ない(小お玉1杯)</p> <p>・ラーメンスープ ・うどんの汁 ・カレー、ハヤシ ・汁もの類 ・スパゲティの具 ・〇〇丼の具 ・おでん類</p>																
7月	カレーうどん	豚肉・玉ネギ・白菜・小松菜・人参・もやし・長ネギ・干椎茸・つと・昆布・砂糖・醤油・味醂・だし汁 <small>(パックうどん…南幌産きたほのみ使用)</small>	8火	ごはん	南幌産ゆめぴりか	9水	ごはん	南幌産ゆめぴりか	10木	ごはん	南幌産ゆめぴりか	11金	ごはん	南幌産ゆめぴりか		
	コーンのつまみ揚げ	卵・大豆・小麦含む		野菜のごま汁	豚肉・豆腐・玉ネギ・人参・長ネギ・すりごま・味噌・だし汁		すりみ汁	鱈ボール(小麦・大豆含む)・白菜・人参・小松菜・高野豆腐・醤油・塩・みりん・だし汁		豆乳入り豚汁	豚肉・じゃが芋・人参・玉ネギ・ごぼう・つきこんにやく・豆腐・長ネギ・生姜・酒・豆乳・みそ・だし汁		かぼちゃもち汁	かぼちゃもち・高野豆腐・白菜・人参・長ネギ・醤油・味醂・塩・だし汁		
	アセロラゼリー	アレルギー特定原材料28品目なし		メンチカツ	小麦・大豆・豚含む キャノーラ油		鶏肉のごま味噌焼き	鶏肉・味噌・醤油・すりごま・味噌・砂糖		チーズはんぺんフライ	乳・卵・大豆・小麦・魚肉すりみ(魚介類)含む キャノーラ油		いわしの梅煮	国産いわし使用 小麦・大豆含む		
14月	ミートスパゲティ	豚挽肉・大豆ミート・玉ネギ・人参・セロリ・にんにく・パセリ・デミグラスソース・エスバニョールソース・ケチャップ・ビュレ・トマト缶・ソース・バター・チーズ・コンソメ・砂糖 <small>(パックスパゲティ)</small>	15火	わかめごはん	南幌産ゆめぴりか・わかめごはんの素	16水	麦ごはん	南幌産ゆめぴりか・国産米粒麦	17木	ごはん	南幌産ゆめぴりか	18金	ミルクパン	南幌産小麦ゆめちから		
	きゅうりの和え物	きゅうり・もやし・かにかま・砂糖・ごま油・醤油・塩		玉ネギと油揚げのみそ汁	玉ネギ・人参・油揚げ・みそ・だし汁		ポークカレー	豚肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・カレールウ・にんにく・生姜・バター・ケチャップ・りんご・チャツネ・チーズ		どさんこ汁	豚肉・玉ネギ・人参・芋もち・コーン・みそ・バター・だし汁		イタリアンスープ	マカロニ・鶏肉・キャベツ・人参・玉ネギ・パセリ・コンソメ・醤油・塩・胡椒		
	お祝いいちごゼリー	大豆含む		つくねバーグ	小麦・大豆・鶏含む		フルーツカルピス	国産みかん缶・国産パイン缶・国産黄桃缶・カルピス		ぶりフライ	小麦・大豆 キャノーラ油		三色和え	ハム・人参・きゅうり・砂糖・酢・ごま油・塩 <small>3&Mマークココア(大豆含む)</small>	ジャーマンポテト	じゃが芋・ベーコン・人参・玉ネギ・バター・コンソメ・塩・胡椒
21月	醤油ラーメン	豚肉・メンマ・つと・小松菜・人参・もやし・玉ネギ・ごま油・胡椒・鶏ガラスープ・醤油ラーメンスープ <small>(パックラーメン…南幌産ゆめちから使用)</small>	22火	ごはん	南幌産ゆめぴりか	23水	こぎつねごはん	南幌産ゆめぴりか	24木	ごはん	南幌産ゆめぴりか	25金	ごはん	南幌産ゆめぴりか		
	餃子2こ	小麦・大豆・ごま・豚・鶏含む		中華ビーフンスープ	鶏肉・ビーフン・白菜・干椎茸・人参・長ネギ・醤油・鶏がらスープ・コンソメ・ごま油・片栗粉・塩		鶏ひき肉・酒・砂糖・醤油・油揚げ・人参・米油	沢煮椀		豚肉・大根・人参・ごぼう・大根菜・醤油・味醂・塩・胡椒・だし汁	ラビオリ入りコンソメスープ		ラビオリ(小麦・豚含む)・ベーコン・キャベツ・玉ネギ・ピーマン・コーン・コンソメ・鶏がらスープ・塩・胡椒			
	カラフルゼリー	アレルギー特定原材料28品目なし		ぶつぐち肉団子2こ	鶏・豚・大豆・小麦・ごま含む		キャベツのみそ汁	キャベツ・人参・高野豆腐・みそ・だし汁		鮭メンチカツ	小麦・卵・乳・鮭・ゼラチン・豚・大豆含む キャノーラ油		マーレードチキン	鶏肉・塩・胡椒・マーレードジャム・醤油・酒		
28月	五目うどん	豚肉・玉ネギ・白菜・小松菜・人参・もやし・長ネギ・干椎茸・つと・昆布・砂糖・醤油・味醂・だし汁 <small>(パックうどん…南幌産きたほのみ使用)</small>	29火	コーンソテー	コーン・ベーコン・玉ネギ・バター・コンソメ・塩・胡椒 <small>塩スプーンなし</small>	30水	ごはん	南幌産ゆめぴりか	<p>お知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> * 牛乳は、毎日つきます。 * 物資の都合により献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。 * だし汁は、昆布と節(さば・いわし・かつお・まぐろ・むろあじ)でとっています。 * 魚には骨があることがありますので、気をつけて食べましょう。 <p>今月の献立から…</p> <ul style="list-style-type: none"> 14日(月)…入学・進級おめでとう献立で、いちごのゼリーがつきます。 18日(金)…ミルクマークを牛乳に入れてよく混ぜて、ミルクココアとして飲みましょう。 24日(木)…人参ソテーはごはんにのせて食べてもおいしいですよ。 <p>★ うどん類は南幌産小麦「きたほのみ」、ラーメン類・パンは南幌産小麦「ゆめちから」を使用しています。</p>							
	肉しゅうまい2こ	小麦・卵・大豆・豚・鶏・ゼラチン含む		水餃子スープ	水餃子(小麦・卵・鶏・豚・ごま・ゼラチン・大豆・乳含む)・白菜・玉ネギ・人参・長ネギ・ぶなしめじ・鶏がらスープ・塩・ラーメンスープ・味醂・ごま・塩・胡椒		春巻き	豚・小麦・ごま・大豆・ゼラチン含む キャノーラ油							ピーマンと肉の炒め物	豚肉・ピーマン・もやし・砂糖・醤油・オイスターソース・酒・油・片栗粉
	ヨーグルト	乳・ゼラチン含む		しょうわひ 昭和の日												