

4がつ こんだてひょう

ひめじとくべつしえんがっこう

月よう	火よう	水よう	木よう	金よう
8  しぎょうしき 始業式	9  にゅうがくしき 入学式	10 きゅうしょくのもちもの ・エプロン ・おはし、スプーン ・ぼうし ・ハンカチ ・マスク ・ランチョンマット(中・高)	11 ~にゅうがくおめでとうこんだて~ ④カレーライス ぎゅうにゅう ①ハムサラダ いちごゼリー 	12 ①ごはん ぎゅうにゅう ③ポテトとおこめのササミカツ ③やきぶたとみずなの あえもの ②チンゲンサイのスープ
15 ①ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ③やきそば ②ふのみそしる	16 ①ごはん ぎゅうにゅう ③とりにくにごぼうの おかか ②あぶらあげのみそしる ミルメーク(コーヒー)	17 ④おやこどんぶり ぎゅうにゅう ②わかめのみそしる ④きゅうりづけ 	18 ①パン ぎゅうにゅう ③しろみざかなフライ ③アスパラガスのソテー ②ミネストローネ 	19 ~しよくいくのひのこんだて~ ①ごはん ぎゅうにゅう ③さわらのてりやき ③はるキャベツの しらすあえ ②ほうれんそうのスープ 
22 ①ごはん ぎゅうにゅう ③とりにくの スタミナやき ③もやしのごまあえ ②きのこのすましじる	23 ①ごはん ぎゅうにゅう ③ホイコーロウ ②ワンタンスープ	24 ④ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう ②にらたまスープ 	25 ①パン ぎゅうにゅう ③はるやさいの スパゲッティ ②だいこんのスープ いちごジャム 	26 ①ごはん ぎゅうにゅう ③あげしゅうまい ③にらとたまごの いためもの ②わかめスープ
29  しょうわ ひ 昭和の日	30 ①ごはん ぎゅうにゅう ③さけキャベツカツ ③ブロッコリーの マヨネーズあえ ②たまねぎのみそしる 	かくこんだてめい まえ も つ しよっき ばんごう きさい ☆各献立名の前に、盛り付ける食器の番号を記載しています。		

*材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

じゅんぴ、あとかたづけを おぼえよう!

4がつは きゅうしょくの きまりを まもり、
はるの おとずれを かんじる こんだて です。

配膳例1



配膳例2





日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間血や肉になる	黄の仲間熱や力の元になる	緑の仲間体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
11木	カレーライス 入学おめでとう献立	○	ハムサラダ いちごゼリー	★牛乳,豚肉,ハム	ごはん,じゃがいも,★カレー ルウ,砂糖,油,いちごゼリー	玉葱,にんじん,キャベツ,★ きゅうり	759 kcal 23.4 g 25.4 g 3.9 g
12金	ご飯	○	ポテトとお米のササミカツ 焼豚と水菜のあえもの チンゲンサイのスープ	★牛乳,★ポテトとお米のササ ミカツ,焼き豚,豚ばら(脂身 付),豆腐	ごはん,油,砂糖	りょくとうもやし,水菜,にんじ ん,チンゲンツアイ,玉葱	702 kcal 29.6 g 24.4 g 2.3 g
15月	ご飯(少なめ) 焼きそば	○	ふのみそ汁	★牛乳,豚ばら(脂身付),みそ	ごはん,焼きそば麺,油,ふ	キャベツ,にんじん,葉ねぎ,玉 葱	655 kcal 21.2 g 20.4 g 4.0 g
16火	ご飯	○	鶏肉とごぼうのおかか煮 油揚げのみそ汁 ミルク(コーヒー)	★牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮な し),★竹輪,花かつお,油揚 げ,★焼ちくわ,みそ	ごはん,油,砂糖	板こんにゃく,にんじん,ごぼ う,れんこん,さやいんげん,だ いこん,葉ねぎ	597 kcal 23.5 g 12.7 g 2.4 g
17水	親子丼	○	わかめのみそ汁 きゅうり漬	★牛乳,たまご,鶏肉,カットわ かめ,みそ	ごはん,砂糖	玉葱,にんじん,葉ねぎ,えのき たけ,★きゅうり漬	608 kcal 25.0 g 18.0 g 3.1 g
18木	コッペパン	○	白身魚フライ アスパラガスのソテー ミネストローネ	★牛乳,白身魚フライ,ベーコ ン,大豆	パン,油,シエルマカロニ,じゃ がいも,砂糖	アスパラガス,キャベツ,にんじ ん,コーン,玉葱,★トマト缶,さ やいんげん,にんにく	704 kcal 27.2 g 28.2 g 4.2 g
19金	ご飯 食育の日	○	さわらの照り焼き キャベツのしらすあえ ほうれん草のスープ	★牛乳,さわら,しらす干し, ベーコン,豆腐	ごはん,でん粉 春	春キャベツ,千切り大根漬,ほ うれんそう,玉葱,にんじん	636 kcal 29.3 g 19.0 g 3.2 g
22月	ご飯	○	鶏肉のスタミナ焼き もやしのごま和え きのこのすまし汁	★牛乳,鶏肉,豆腐	ごはん,砂糖,★ごま(乾)	にんにく,りょくとうもやし,ほう れんそう,えのきたけ,しめじ, 葉ねぎ	612 kcal 27.0 g 19.7 g 2.1 g
23火	ご飯	○	ホイコウロウ ワンタンスープ	★牛乳,豚肉,ベーコン	ごはん,油,砂糖,ワンタン	キャベツ,青ピーマン,赤ピー マン,玉葱,にんにく,しょうが, きくらげ,にんじん,にら,えのき たけ	653 kcal 23.3 g 21.8 g 1.7 g
24水	中華丼	○	にらたまスープ	★牛乳,豚ばら(脂身付),なる と,★むきえび,★いか,鶏肉, たまご	ごはん,砂糖,でん粉,★ごま 油	はくさい,干し椎茸,玉葱,きぬ さや,にんじん,にら	654 kcal 25.9 g 24.3 g 2.6 g
25木	コッペパン 春野菜のスパゲッティ	○	大根のコンソメスープ いちごジャム	★牛乳,まぐろ油漬け,ベーコ ン	パン,スパゲッティ,油,オリ ブオイル,★いちごジャム	玉葱,にんじん,マッシュルー ム,菜ばな,コーン,だいこん, ブロッコリー	656 kcal 26.3 g 20.7 g 3.4 g
26金	ご飯	○	揚げしゅうまい にらと卵の炒め物 わかめスープ	★牛乳,★しゅうまい,ベーコ ン,たまご,カットわかめ,鶏肉	ごはん,油,★ごま油	玉葱,にら,にんじん,りょくとう もやし,葉ねぎ	735 kcal 23.5 g 31.9 g 3.0 g
30火	ご飯	○	鮭キャベツカツ ブロッコリーのマヨあえ 玉ねぎのみそ汁	★牛乳,★鮭キャベツカツ,★ 竹輪,カットわかめ,みそ	ごはん,油,★青じそドレッシン グ	ブロッコリー,カリフラワー,に んじん,玉葱,葉ねぎ	717 kcal 22.8 g 24.3 g 3.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

..... 朝ごはんの効果

「朝ごはん」は英語で「Breakfast」といいます。「Fast(断食)」を
「Break(破る)」という意味です。朝食を抜くと長時間、食事を
とらないことになります。朝食を食べることで、栄養素が補給され、
五感が刺激され脳が活発になるほか、腸も刺激され排便を促します。

