

# 4月のこんだてひょう

令和4年度

松山市中島学校給食共同調理場

日	曜日	こんだて			おもなざいりょう						小学校・中学校	エネルギー kcal	たんぱく質 g			
		主食	牛乳	副食	赤のグループ	黄のグループ	緑のグループ									
					血や筋肉や骨をつくる食べ物	熱や力のもとになる食べ物	体の調子をとのえる食べ物									
11日	月	ごはん		やさいたっぷりスープ マカロニグラタン さんしょくサラダ	ぎゅうにゅう	ベーコン	チーズ	こめ	じゃがいも	マカロニ	キャベツ	にんじん	たまねぎ	小	639	23.6
					とりにく			あぶら	さとう	パセリ	えだまめ	きゅうり	中	817	29.0	
12日	火	ハヤシライス (むぎごはん)		コーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	ヨーグルト	こめ	むぎ	じゃがいも	にんじん	たまねぎ	マッシュルーム	小	684	23.1
							あぶら	くろざとう	さとう	えだまめ	にんにく	トマト	ブルーベリー	コーン	中	862
13日	水	ごこくまい ごはん (すくなめ)		さんさいうどん かきあげ	ぎゅうにゅう	とりにく	あげ	こめ	はだかむぎ	もちむぎ	たけのこ	ぜんまい	ねぎ	小	623	21.5
					えび	たまご	くろまい	あかまい	みどりまい	しめじ	にんじん	たまねぎ	中	791	26.2	
14日	木	ごはん		ポークビーンズ レモンサラダ ネーブル	ぎゅうにゅう	だいず	ぶたにく	こめ	じゃがいも	くろざとう	たまねぎ	にんじん	パセリ	小	654	24.5
					ベーコン		あぶら	さとう	トマト	ブルーベリー	コーン	キャベツ	きゅうり	中	834	30.2
15日	金	ごはん		はるキャベツのみそしる ホキのアーモンドあげ いそあえ	ぎゅうにゅう	とうふ	あげ	こめ	じゃがいも	こむぎこ	キャベツ	ねぎ	しょうが	小	636	26.1
					みそ	ホキ	たまご	アーモンド	あぶら	さとう	にんじん	キャベツ	こまつな	中	811	32.0
18日	月	カレーライス (むぎごはん)		ひじきサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	チーズ	こめ	もちむぎ	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	えだまめ	小	639	21.5
					ひじき			くろざとう	あぶら	さとう	にんにく	キャベツ	きゅうり	中	812	26.3
19日	火	まつやますし		とうふじる わかどりのからあげ ゼリー	ぎゅうにゅう	たい	とうふ	こめ	さとう	でんぶん	にんじん	ごぼう	たけのこ	小	678	26.1
					かまぼこ	わかめ	とりにく	あぶら	ゼリー	しいたけ	さやいんげん	たまねぎ	しょうが	中	858	32.4
20日	水	ごはん		ワントンスープ ギョウザ ナムル	ぎゅうにゅう	ぶたにく		こめ	ワントン	ごまあぶら	にんじん	キャベツ	もやし	小	588	20.5
							こむぎこ	あぶら	ごま	しいたけ	きくらげ	ねぎ	中	800	26.9	
21日	木	ぶたたまどんぶり (ごはん)		きりほしだいこんのうまに	ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまご	こめ	でんぶん	さとう	にんじん	たまねぎ	しいたけ	小	629	26.2
					とりにく	あげ	じゃがいも	あぶら	ねぎ	きりほしだいこん	ごぼう	えだまめ	中	802	32.2	
22日	金	たけのこごはん		すましじる ホキのたつたあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう	とりにく	わかめ	こめ	さとう	あぶら	たけのこ	にんじん	しいたけ	小	636	27.2
					とうふ	ホキ	でんぶん	ごま	えだまめ	たまねぎ	えのきたけ	キャベツ	中	800	34.1	
25日	月	ごはん		クリームスープ わかどりのガーリックパンこ焼き ポイルやさい	ぎゅうにゅう	ベーコン	とりにく	こめ	じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ	しめじ	小	649	24.7
							バター	パンこ	パセリ	にんにく	キャベツ	中	828	30.6		
26日	火	ごはん		いそに えびのてんぷら そくせきづけ	ぎゅうにゅう	とりにく	だいず	こめ	こんにやく	さとう	にんじん	しょうが	キャベツ	小	630	29.7
					ひじき	あげ	えび	あぶら	こむぎこ	きゅうり	たくあん	中	801	36.7		
27日	水	ごはん		とうふのごもくあんかけ こんぶサラダ	ぎゅうにゅう	とうふ	ぶたにく	こめ	あぶら	さとう	にんじん	たまねぎ	たけのこ	小	662	26.2
					うすらたまご	こんぶ	でんぶん	ごま	ごまあぶら	もやし	ねぎ	しょうが	キャベツ	きゅうり	中	831
28日	木	ごはん		にくじゃが ちくわのゆかりあげ ゆずふうみづけ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ちくわ	こめ	じゃがいも	こんにやく	にんじん	たまねぎ	グリルベ-ス	小	654	24.0
					たまご	チーズ	わかめ	さとう	あぶら	こむぎこ	しそ	きゅうり	キャベツ	ゆず	中	832

14日(木)の『ネーブル』は、中島産を使用します

\*材料の都合で献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

**\* ご入学・ご進級 おめでとうございます \***

新しい学年、新しい教室で1年間の学校生活が始まります。勉強やスポーツを頑張るためには、健康な体でいることが何よりも大切です。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

本年度も、安全でおいしい給食作りに努めてまいります。ご理解とご協力を、お願いいたします。

