



4月こんだてよていひょう



日付	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	脂質 (g)
		体をつくるもとになる (あか)	体の調子をととのえる (みどり)	熱や力のもとになる (きいろ)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
11 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバ(やきにく・ナムル) わかめスープ アセロラゼリー	ぶたにく とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん もやし こまつな しょうが にんにく しめじ ねぎ	こめ あぶら さとう ごま はるさめ ゼリー	659 27.3 2.4
12 (水)	まるパン ぎゅうにゅう ハンバーグのトマトソースがけ ブロッコリーサラダ はるやさいのポトフ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー たまねぎ にんじん だいこん カリフラワー キャベツ とうもろこし	パン あぶら さとう じゃがいも ドレッシング	634 27.1 2.4
13 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー コールスローサラダ さくらゼリー	とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく えだまめ キャベツ きゅうり	こめ あぶら むぎ じゃがいも ゼリー ドレッシング	698 23.6 2.4
14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あげじゃがいものそぼろに おひだし だいこんのみそしる	ぶたにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こまつな にんじん しょうが キャベツ だいこん もやし グリーンピース ねぎ	こめ あぶら さとう でんぶ じゃがいも	647 22.9 2.4
17 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ポークしゅうまい もやしとだいずのサラダ マーボーとうふ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん たら たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり たけのこ しいたけ にんにく しょうが	こめ こま でんぶ はるさめ こまあぶら さとう あぶら しゅうまいのかわ	672 27.8 1.8
18 (火)	ごはん ぎゅうにゅう いかのてんぷら きりぼしだいこんのもの わかだけじる オレンジ かみかみこんだて	いか なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ さつまあげ	にんじん えだまめ しいたけ たけのこ ねぎ オレンジ きりぼしだいこん	こめ あぶら こむぎこ さとう	627 21.3 2.4
19 (水)	ちいさいくろパン ぎゅうにゅう やきそば ツナサラダ けんさんヨーグルト	ぶたにく なると まぐろフレーク	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん キャベツ ピーマン だいこん きゅうり とうもろこし	こくとうパン あぶら やきそばめん ドレッシング	674 25.6 2.6
20 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう サバのみそに ごぼうサラダ とりちゃんこじる	サバ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん たら キャベツ きゅうり ねぎ だいこん ごぼう はくさい えのきだけ しょうが にんにく	こめ むぎ でんぶ ドレッシング	683 26.4 2.4
21 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとたまごのおやこに もやしとだいずのあえもの こんさいのごまじる	とりにく たまご だいず とうふ	ぎゅうにゅう なると ハム みそ	にんじん たまねぎ もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ グリンピース	こめ あぶら さといも ごま さとう ドレッシング	630 26.3 2.6
24 (月)	ごはん ぎゅうにゅう そぼろどんのぐ からしあえ まろやかとうにゅうみそしる	ぶたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう なまあげ とうにゅう	にんじん こまつな ごぼう ねぎ ほうれんそう しょうが グリーンピース もやし	こめ あぶら さとう じゃがいも	638 27.7 2.3
25 (火)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき なまあげとキャベツのみそいため ちゅうかスープ	なまあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう みそ	にんじん たら キャベツ キャベツ たけのこ にんにく ねぎ もやし きくらげ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう はるまきのかわ	687 23.9 2.2
26 (水)	ちいさいはちみつパン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン はなやさいサラダ ヨーグルト	ウィンナー ヨーグルト	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト ブロッコリー にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし にんにく カリフラワー	はちみつパン あぶら スパゲティ ドレッシング	684 25.3 2.2
27 (木)	たけのこごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご なのはなあえ なめこじる はるのこんだて	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう わかめ みそ	にんじん なのはな なめこ たけのこ しいたけ もやし とうもろこし ねぎ キャベツ だいこん	こめ あぶら むぎ ごま さとう さといも	617 23.7 2.8
28 (金)	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのみそだれがけ わふうマカロニサラダ かみなりじる	ホキ ハム みそ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	にんじん きゅうり キャベツ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	こめ あぶら パンこ こまあぶら マカロニ さとう ドレッシング	661 24.1 2.3

*栄養価は中学年のものです。
*裏面もぜひご覧ください。



平均値 (中学年)	658	25.2	20.9	2.4
基準量 (中学年)	650kcal	26.8g	18.1g	2g未満