

様似町4月献立(小学校1~3年生)



22日



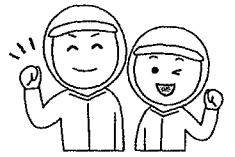
「豚肉と春キャベツのジンギスカン炒め」

豚肉と春キャベツは秋から冬にかけて種をまいてはるさきしゅうかく春先に収穫されたものです。葉の巻きがふわっとしていて柔らかいのが特徴で、ビタミンCがとても豊富に含まれているので、免疫力アップにつながります。季節の変わり目にしっかりとビタミンを摂りましょう。



24日「きつねうどん」

何度が登場していますが、きつね(小揚げ煎)は小揚げをあっさり味で煮ています。「きつね」の名前の由来は・・・きつねは稲荷神社の守り神とされていました。そのきつねの好物が小揚げとされていて、神社にお供えされていました。おあきか大阪のうどん屋さんで小揚げをうどんにのせて「きつねうどん」と命名したとされます。



2024年

4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)
入学式 始業式 	<メニュー内容> さばの味噌かば焼き ごはん ひじきと長芋の五目炒め 高野豆腐ときのこのすまし汁 栄養表示 熱量599Kcal、蛋白質23.2g、 脂質22.9g、炭水化物70.8g、 食塩相当量2.6g【推定値】 アレルギー表示 さば、大豆、やまいも、 鶏肉、豚肉、小麦	<メニュー内容> (新・手作りスープ) ねぎ塩ラーメン 大学いも 栄養表示 熱量578Kcal、蛋白質20.5g、 脂質20.6g、炭水化物72.7g、 食塩相当量3.1g【推定値】 アレルギー表示 小麦、豚肉、鶏肉、大豆、 ごま	<メニュー内容> チキンとポテトのグラタン ロールパン マカロニと枝豆ツナサラダ ミネストローネスープ 栄養表示 熱量542Kcal、蛋白質21.8g、 脂質20.5g、炭水化物66.7g、 食塩相当量2.9g【推定値】 アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、 オレンジ、豚肉、りんご	<メニュー内容> マーボー豆腐丼 春雨サラダ フルーツ杏仁豆腐 栄養表示 熱量588Kcal、蛋白質20.2g、 脂質16.0g、炭水化物85.2g、 食塩相当量1.7g【推定値】 アレルギー表示 大豆、豚肉、もも、りんご、 乳、小麦、卵、ごま
4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)
<メニュー内容> ごま照りチキン 麦ごはん 切干大根とひき肉炒め キャベツと揚げの味噌汁 栄養表示 熱量619Kcal、蛋白質26.2g、 脂質20.6g、炭水化物77.7g、 食塩相当量2.1g【推定値】 アレルギー表示 鶏肉、大豆、小麦、ごま	<メニュー内容> ボークカレー アロエ入り フルーツヨーグルト 栄養表示 熱量612Kcal、蛋白質16.3g、 脂質17.3g、炭水化物93.7g、 食塩相当量2.6g【推定値】 アレルギー表示 豚肉、乳、もも、りんご、 小麦、大豆、ゼラチン、 鶏肉、バナナ、ごま	<メニュー内容> スパゲティ きのこミートソース ジャーマンポテト マンゴープリン 栄養表示 熱量548Kcal、蛋白質20.5g、 脂質22.2g、炭水化物67.8g、 食塩相当量1.3g【推定値】 アレルギー表示 小麦、豚肉、卵、乳、大豆、 牛肉、りんご、鶏肉	<メニュー内容> 北海道産小麦のバターパン ミートボールとポテト ニョッキのクリーム煮 かぶとかニ風味の塩スープ 栄養表示 熱量586Kcal、蛋白質16.4g、 脂質15.2g、炭水化物90.0g、 食塩相当量3.1g【推定値】 アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、 豚肉、りんご、かに	<メニュー内容> ほっけの塩竜田揚げ わかめごはん もやしとチンゲン菜 おかか和え 鶏肉ごぼう汁 栄養表示 熱量512Kcal、蛋白質21.7g、 脂質15.7g、炭水化物66.2g、 食塩相当量3.3g【推定値】 アレルギー表示 鶏肉、小麦、大豆、ごま
4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)
<メニュー内容> 豚肉と春キャベツの ジンギスカン炒め 麦ごはん ポテトごまじゃこサラダ 豆腐とワカメの味噌汁 栄養表示 熱量563Kcal、蛋白質23.1g、 脂質17.6g、炭水化物72.9g、 食塩相当量2.0g【推定値】 アレルギー表示 豚肉、大豆、りんご、小麦、 ごま	<メニュー内容> 鮭のスパイシーフライ ジンギスカンごはん ビーフンと海老マヨサラダ ベーコンとオニオンスープ 栄養表示 熱量542Kcal、蛋白質20.8g、 脂質16.0g、炭水化物74.0g、 食塩相当量1.8g【推定値】 アレルギー表示 さけ、えび、小麦、卵、乳、 大豆、豚肉、鶏肉	<メニュー内容> きつねうどん ココア蒸しパン ミニ味付小魚 栄養表示 熱量607Kcal、蛋白質24.2g、 脂質20.8g、炭水化物80.1g、 食塩相当量3.6g【推定値】 アレルギー表示 小麦、乳、鶏肉、卵、大豆、 ごま、さば	<メニュー内容> ハンバーグ&レタス 北海道産小麦のコッペパン スライスチーズ(鉄分強化) さつま芋と豆サラダ コーンスープ 栄養表示 熱量654Kcal、蛋白質21.5g、 脂質23.4g、炭水化物86.0g、 食塩相当量3.5g【推定値】 アレルギー表示 大豆、鶏肉、豚肉、小麦、卵、 乳、りんご	<メニュー内容> ヤンニョム風チキン ごはん 三色ナムル 大根と海老の中華スープ 栄養表示 熱量548Kcal、蛋白質18.8g、 脂質18.7g、炭水化物71.7g、 食塩相当量2.6g【推定値】 アレルギー表示 鶏肉、えび、小麦、大豆、卵、 乳、豚肉、ごま、りんご
4月29日(月)	4月30日(火)	<div data-bbox="798 1724 1244 1814" data-label="Section-Header"><h3>しょくじ 食事のマナーを守ろう</h3></div> <div data-bbox="1292 1724 1420 1814" data-label="Image"></div> <div data-bbox="654 1825 877 1870" data-label="Text"><p>ひじはつかない</p></div> <div data-bbox="638 1870 877 2004" data-label="Image"></div> <div data-bbox="638 2016 877 2072" data-label="Text"><p>くちのなかに ものをいれたまましゃべらない</p></div> <div data-bbox="638 2072 877 2206" data-label="Image"></div> <div data-bbox="925 1825 1149 1870" data-label="Text"><p>じゅんばんにたべよう</p></div> <div data-bbox="925 1870 1149 2004" data-label="Image"></div> <div data-bbox="957 2016 1133 2072" data-label="Text"><p>かきこまない</p></div> <div data-bbox="925 2072 1149 2206" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1212 1825 1436 1870" data-label="Text"><p>おさらをもったべよう</p></div> <div data-bbox="1212 1870 1436 2004" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1212 2016 1404 2072" data-label="Text"><p>よく噛んで食べよう</p></div> <div data-bbox="1212 2072 1436 2206" data-label="Image"></div>		
昭和の日 	<メニュー内容> 手作り野菜オープンオムレツ チキンライス 白菜の豆乳スープ 栄養表示 熱量547Kcal、蛋白質21.5g、 脂質16.2g、炭水化物76.1g、 食塩相当量2.5g【推定値】 アレルギー表示 大豆、卵、鶏肉、乳、豚肉、 小麦			

※各献立の締め切りは

喫食日の一週間前 AM12時まで

注文サイトからご注文をお願いします。

