

4月

スクールランチ予定献立表

小学校1、2年生

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
7日 (月)	始業式・入学式 		14日	ごはん	様似米	21日	ごはん	様似米	28日	鶏ごぼうご飯	様似米、鶏肉、ごぼう、人参
			手作り豆腐入りハンバーグ	豚肉、牛肉、豆腐、玉葱、人参、コーン、スキムミルク、しょうが、ひじき	肉じゃが	豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、しらたき	カツオカツ	カツオカツ(鉄・Ca強化)			
			彩りごぼう金平	ごぼう、さつま揚げ、人参、ピーマン	しらす塩昆布和え	キャベツ、ほうれん草、しらす干し、塩こんぶ	三色ナムル	もやし、小松菜、人参			
			ジュリアンスープ	キャベツ、しめじ、ベーコン、パセリ	白菜とごぼうの味噌汁	白菜、ごぼう	豆腐とえのき茸のすまし汁	豆腐、えのき茸、長ねぎ			
		アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		アレルギー表示 えび、かに、小麦、大豆、豚肉、ゼラチン、ごま				アレルギー表示 小麦、大豆、鶏肉、りんご、ごま			
8日 (火)	わかめごはん	様似米、わかめ	15日	チキンカレー(麦ごはん)	様似米、大麦、じゃがいも、鶏肉、人参、玉葱、スキムミルク	22日	ごはん	様似米	29日	昭和の白 	
	鶏肉と根菜の五目煮	鶏肉、大根、ごぼう、枝豆、人参	ナタデココ・ヨーグルト	ヨーグルト、ナタデココ、パイナップル、みかん	さばの照り焼き	さば、しょうが					
	肉しゅうまい	肉しゅうまい(鉄・Ca強化)			ひじきの五目炒め	ちくわ、大豆、枝豆、人参、ひじき					
	キャベツと揚げの味噌汁	キャベツ、油揚げ、人参			さつまい芋の豚汁	さつまいも、豚肉、大根、人参、ごぼう、長ねぎ、しょうが					
		アレルギー表示 小麦、大豆、鶏肉、豚肉		アレルギー表示 小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま		アレルギー表示 小麦、さば、大豆、豚肉、ごま					
9日 (水)	肉みそうどん	うどん、豚肉、ごぼう、長ねぎ、かまぼこ、人参、小ねぎ、しいたけ	16日	(新・手作りスープ)味噌野菜ラーメン	ラーメン、豚肉、もやし、白菜、人参、長ねぎ、なると、にんにく	23日	スパゲティきのこミートソース	スパゲティ、豚肉、トマト缶、玉葱、人参、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、にんにく	30日	カレーうどん	うどん、豚肉、玉葱、人参、しめじ
	ストロベリーカップケーキ	ヨーグルト、ホットケーキミックス、ストロベリー、スキムミルク	大学いも	さつまいも、ごま	バターコーンポテト	じゃがいも、コーン、パセリ	黒糖蒸しパン	蒸しパンミックス、豆乳、黒糖、あずき			
		アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、豚肉		アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま		アレルギー表示 小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご		アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご			
10日 (木)	ごはん	様似米	17日	ロールパン	ロールパン	24日	北海道産小麦のコッペパン	北海道産小麦のコッペパン	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>スクールランチを モリモリ食べて 元気な学校生活を 送ってね!</p> </div> 		
	ほっけ磯香フライ	ほっけ、あおのり	ほうれん草と鮭のグラタン	牛乳、鮭、ほうれん草、玉葱、マッシュルーム、チーズ、スキムミルク	北海道産小麦のソーセージ&キャベツソテー	ソーセージ、キャベツ、トマトケチャップミニパック					
	豆ポテトサラダ	じゃがいも、大豆、人参、枝豆、コーン	マカロニのナポリタン	マカロニ、玉葱、ウインナー、ピーマン	さつまい芋とチーズサラダ	さつまいも、チーズ、ヨーグルト					
	ワカメのかき玉スープ	卵、長ねぎ、人参、わかめ、ごま	大根のコンソメスープ	大根、えのき茸、人参	あさりの豆乳スープ	豆乳、白菜、あさり、人参、しめじ					
		アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉、ごま		アレルギー表示 小麦、卵、乳、さけ、大豆、鶏肉、豚肉		アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉					
11日 (金)	豚すき丼(麦ごはん)	様似米、大麦、豚肉、焼き豆腐、玉葱、しらたき、しょうが	18日	ごはん	様似米	25日	ごはん	様似米	<p>正しい箸の持ち方で食べよう</p>  <p>正しい姿勢で食べよう</p> 		
	チョレギサラダ	キャベツ、ほうれん草、人参、ごま、焼きのり、にんにく	油淋鶏(ユーリンチー)	鶏肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、ごま	豚肉スタミナ炒め	豚肉、もやし、ピーマン、人参、オイスターソース、しょうが、にんにく					
	かぶとなめこの味噌汁	かぶ、なめこ、長ねぎ	おかか和え	白菜、チンゲン菜、ちくわ、かつお節	春雨サラダ	水菜、ポークハム、春雨、ごま					
			ワカメとはんぺんの中華スープ	はんぺん、長ねぎ、しいたけ、わかめ	オニオンスープ	玉葱、コーン、ベーコン、パセリ					
		アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、りんご、ごま		アレルギー表示 小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご、ごま		アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま			
4月の1人当たり平均摂取栄養値		エネルギー 492Kcal、たんぱく質 17.9g、脂質 16.4g、炭水化物 65.7g、食塩相当量 2.4g〔推定値〕									