



# 様似町4月献立(小学校4~6年生)



## 22日

### 「豚肉と春キャベツのジンギスカン炒め」

「豚肉と春キャベツのジンギスカン炒め」  
 春キャベツは秋から冬にかけて種をまいて  
 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」

何度か登場していますが、きつね(小揚げ煮)は小揚げをあざり味で煮ています。  
 「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。  
 大阪のうどん屋さんが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)
<b>入学式</b> <b>始業式</b> 	<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674Kcal、蛋白質26.5g、 脂質24.7g、炭水化物82.6g、 食塩相当量2.7g【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696Kcal、蛋白質23.5g、 脂質25.2g、炭水化物87.1g、 食塩相当量3.4g【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612Kcal、蛋白質25.4g、 脂質24.4g、炭水化物71.9g、 食塩相当量3.0g【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678Kcal、蛋白質23.1g、 脂質18.7g、炭水化物97.3g、 食塩相当量1.8g【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
<b>4月15日(月)</b> <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687Kcal、蛋白質28.4g、 脂質21.6g、炭水化物89.7g、 食塩相当量2.3g【推定値】 アレルギー表示 鶏肉、大豆、小麦、ごま	<b>4月16日(火)</b> <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696Kcal、蛋白質19.2g、 脂質20.4g、炭水化物104.6g、 食塩相当量3.0g【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、 パナナ、ごま	<b>4月17日(水)</b> <メニュー内容> スパゲティ きのごみートソース ジャーマンポテト マンゴープリン 栄養表示 熱量631Kcal、蛋白質24.4g、 脂質25.0g、炭水化物78.6g、 食塩相当量1.6g【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	<b>4月18日(木)</b> <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 かぶとカニ風味の塩スープ 栄養表示 熱量621Kcal、蛋白質17.9g、 脂質16.1g、炭水化物95.6g、 食塩相当量3.4g【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	<b>4月19日(金)</b> <メニュー内容> ほっけの塩梅田揚げ わかめごはん もやしとチンゲン菜おかか和え 鶏肉ごぼろ汁 栄養表示 熱量574Kcal、蛋白質23.6g、 脂質16.9g、炭水化物77.2g、 食塩相当量3.8g【推定値】 アレルギー表示 鶏肉、小麦、大豆、ごま
<b>4月22日(月)</b> <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674Kcal、蛋白質27.2g、 脂質21.8g、炭水化物86.5g、 食塩相当量2.3g【推定値】 アレルギー表示 豚肉、大豆、りんご、小麦、 ごま	<b>4月23日(火)</b> <メニュー内容> 鮭のスパイシーフライ 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609Kcal、蛋白質22.1g、 脂質17.4g、炭水化物85.6g、 食塩相当量1.9g【推定値】 アレルギー表示 さけ、えび、卵、乳、大豆、 豚肉、小麦、鶏肉	<b>4月24日(水)</b> <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649Kcal、蛋白質25.3g、 脂質21.6g、炭水化物82.9g、 食塩相当量3.8g【推定値】 アレルギー表示 小麦、乳、鶏肉、卵、大豆、 ごま、さば	<b>4月25日(木)</b> <メニュー内容> ハンバーグ&レタス 北海道産小麦のコッパパン 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698Kcal、蛋白質22.6g、 脂質25.3g、炭水化物91.7g、 食塩相当量3.7g【推定値】 アレルギー表示 大豆、鶏肉、豚肉、小麦、卵、 乳、りんご	<b>4月26日(金)</b> <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610Kcal、蛋白質20.9g、 脂質19.6g、炭水化物83.6g、 食塩相当量2.9g【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
<b>4月29日(月)</b> <b>昭和の日</b> 	<b>4月30日(火)</b> <メニュー内容> 手作りの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645Kcal、蛋白質24.8g、 脂質19.3g、炭水化物90.6g、 食塩相当量2.8g【推定値】 アレルギー表示 大豆、卵、鶏肉、乳、豚肉、 小麦	<div data-bbox="837 1691 1292 1803" data-label="Section-Header"> <h3>しよくじ 食事のマナーを守ろう</h3> </div> <div data-bbox="1316 1702 1444 1803" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="694 1825 901 2004" data-label="Image"> <p>ひじはつかない</p> </div> <div data-bbox="965 1825 1189 2027" data-label="Image"> <p>じゅんばんにたべよう</p> </div> <div data-bbox="1252 1825 1476 2027" data-label="Image"> <p>おさらをもったべよう</p> </div> <div data-bbox="662 2027 901 2206" data-label="Image"> <p>くちのなかにものをいれたまま しやべらない</p> </div> <div data-bbox="965 2027 1189 2206" data-label="Image"> <p>かきこまない</p> </div> <div data-bbox="1252 2027 1476 2206" data-label="Image"> <p>よく噛んで食べよう</p> </div>		

※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。

