



# 4月の こんだて表

今月の献立原産地はこちらから

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質
8 水	麦ごはん+手作りふりかけ (美) きんぴらコロッケ みそ汁 キャベツときゅうりの甘酢あえ	○	牛乳,豚挽き肉,油揚げ,乾燥わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,米粒麦,さとう,炒め油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,揚げ油	にんじん,たまねぎ,ごぼう,だいこん,ながねぎ,キャベツ,きゅうり	764 kcal 23.1 g 25.0 g
9 木	カレーライス (血) じゃこサラダ (骨) オレンジゼリー	○	豚肉,牛乳,ちりめんじゃこ	米,米粒麦,炒め油,じゃがいも,小麦粉,サラダ油,白炒りごま,さとう,ごま油	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,りんご,グリーンピース,こまつな,キャベツ,きゅうり,オレンジジュース	847 kcal 27.3 g 26.0 g
10 金 ★	麦ごはん (血) 揚げしいらの五目あんかけ (筋) 豚汁 ニラ入りおかか和え	○	牛乳,しいら,豚肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,かつお節	米,米粒麦,揚げ油,でんぷん,炒め油,さとう,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,ピーマン,にんじん,たけのこ,キャベツ,ごぼう,だいこん,ながねぎ,こまつな,はくさい,もやし,ニラ	763 kcal 36.4 g 26.5 g
13 月	菜の花ごはん とり天 吉野汁 かぶの風味漬け	○	たまご,たきこみわかめ,牛乳,とりもも肉,油揚げ,かまぼこ,とり肉	米,米粒麦,炒め油,白炒りごま,小麦粉,揚げ油,つきこんにゃく,でんぷん,うどん,玉ふ	こまつな,なばな,にんじん,ながねぎ,かぶ,かぶの葉,しょうが	747 kcal 31.0 g 26.9 g
14 火 ★	麦ごはん (筋) マスのちゃんちゃん焼き (美) 筑前煮 清見オレンジ	○	牛乳,マス,淡色辛みそ,赤色辛みそ,とり肉	米,米粒麦,さとう,バター,炒め油,こんにゃく,里芋	キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,しめじ,ピーマン,しょうが,ごぼう,れんこん,たけのこ,にんじん,さやえんどう,清見オレンジ	721 kcal 36.5 g 18.4 g
15 水	ミートドッグ クラムチャウダー パリパリサラダ	○	豚挽き肉,大豆,ピザ用チーズ,牛乳,あさり,ベーコン,調理用牛乳,生クリーム	無塩パン,炒め油,じゃがいも,小麦粉,バター,サラダ油,ごま油,さとう,わんたんの皮,揚げ油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,スライスマッシュルーム,キャベツ,きゅうり	756 kcal 29.8 g 33.3 g
16 木	麦ごはん (血) ハンバーグおろしソース 豆乳みそ汁 シャキシャキ和え	○	牛乳,豚挽き肉,豆腐,赤色辛みそ,たまご,とうふ,乾燥わかめ,淡色辛みそ,豆乳	米,米粒麦,生パン粉,さとう,でんぷん,じゃがいも,ごま油	にんじん,たまねぎ,だいこん,こねぎ,ながねぎ,こまつな,切干大根,もやし,きゅうり	716 kcal 32.6 g 21.9 g
17 金	筍ごはん いかのかりん揚げ 沢煮椀 米粉抹茶ケーキ	○	油揚げ,刻みのり,牛乳,いか,豚もも肉,白いんげん豆	米,米粒麦,さとう,小麦粉,でんぷん,揚げ油,米粉,サラダ油	たけのこ,しょうが,ごぼう,にんじん,乾しいたけ,だいこん,ながねぎ,こまつな	794 kcal 22.2 g 21.1 g
20 月	たまごあんかけチャーハン (血) わかめスープ さつま芋パイ	○	豚挽き肉,たまご,牛乳,乾燥わかめ,とり肉,とうふ	米,米粒麦,サラダ油,ごま油,さとう,白炒りごま,でんぷん,さつまいも,ジャボギョウガの皮,小麦粉,揚げ油	しょうが,にんにく,ながねぎ,こまつな,しょうが,乾しいたけ,グリーンピース,たけのこ,にんじん,パイナップル	793 kcal 29.3 g 23.6 g
21 火	麦ごはん (骨) ししゃものみそマヨネーズ焼き 利休汁 中華酢あえ	○	牛乳,ししゃも,調理用牛乳,赤色辛みそ,粉チーズ,豚肉,とうふ,淡色辛みそ,たまご	米,米粒麦,パン粉,炒め油,つきこんにゃく,じゃがいも,白練りごま,はるさめ,サラダ油,ごま油,さとう	たまねぎ,スライスマッシュルーム,ごぼう,だいこん,にんじん,乾しいたけ,こまつな,キャベツ,きゅうり,もやし	740 kcal 28.9 g 28.2 g
22 水	かきたまうどん 大豆とじゃこの甘辛揚げ よもぎ餅	○	豚肩肉,油揚げ,たまご,牛乳,大豆,ちりめんじゃこ,絹とうふ,あずき	冷凍うどん,でんぷん,揚げ油,さとう,白炒りごま,白玉粉,上新粉	にんじん,たまねぎ,ながねぎ,乾しいたけ,こまつな,ごぼう,よもぎ粉	763 kcal 31.8 g 22.7 g
23 木	パエリア ポタージュ コーン入りキャベツフレンチ	○	とり肉,いか,むきえび,あさり,牛乳,調理用牛乳,生クリーム	米,米粒麦,バター,炒め油,でんぷん,じゃがいも,サラダ油	にんにく,たまねぎ,にんじん,スライスマッシュルーム,ピーマン,セロリー,キャベツ,ホールコーン	709 kcal 27.1 g 23.1 g
24 金	麦ごはん ホキの南部揚げ 肉じゃが 野菜のからし和え	○	牛乳,ホキ,たまご,豚肉	米,米粒麦,小麦粉,黒炒りごま,揚げ油,さとう,炒め油,じゃがいも,つきこんにゃく	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,こまつな,キャベツ,もやし	756 kcal 33.0 g 22.0 g
27 月	あぶたま丼 糸寒天のレモン酢かけ 美生柑	○	豚肉,油揚げ,かまぼこ,たまご,牛乳,糸寒天	米,米粒麦,さとう,でんぷん,白炒りごま	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ホールコーン,キャベツ,きゅうり,レモン,美生柑	715 kcal 30.9 g 24.4 g
28 火	麦ごはん 魚の唐揚げ けんちん汁 春キャベツのごま和え	○	牛乳,もうかさめ,とうふ,油揚げ	米,米粒麦,でんぷん,揚げ油,炒め油,こんにゃく,じゃがいも,白すりごま,さとう	しょうが,にんにく,ごぼう,だいこん,にんじん,えのきたけ,ながねぎ,こまつな,キャベツ	732 kcal 31.0 g 26.8 g
30 木	スパゲティペスカトーレ (美) カラフルサラダ レモンカップケーキ	○	いか,むきえび,あさり,牛乳,たまご,生クリーム	スパゲティ,サラダ油,炒め油,バター,さとう,小麦粉	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,ホールトマト,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン,レモン	770 kcal 30.1 g 25.5 g

★マークは国内産食材の日です。

- (筋)・・・たんぱく質が豊富なメニュー！筋肉をつくる材料となります。
- (血)・・・鉄分が豊富なメニュー！血をつくる材料となります。
- (骨)・・・カルシウムが豊富なメニュー！強い骨をつくれます。
- (美)・・・ビタミンCが豊富なメニュー！美肌をつくれます。