

4月 こんだてひょう

2020年 4月

名張市立梅が丘小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	栄養価 エネルギー kcal
8 水	むぎごはん	○	マーボ豆腐 パンサンスウ いちご	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく あかみそ ロースハム	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ もやし キャベツ にんじん きゅうり いちご	647
9 木	コッペパン	○	ポイルウインナー フレンチサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく だいず	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん ホールコーン クリームコーン たまねぎ さやいんげん	652
10 金	むぎごはん	○	さわらのしおこうじやき いそべあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう さわら やきのり あつあげ みそ	むぎごはん じゃがいも	こまつな キャベツ もやし にんじん つきこんにやく しめじ ねぎ	613
13 月	ごはん	○	チキンフライ つけあわせ みそしる	ぎゅうにゅう とりむねにく あぶらあげ とうふ みそ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら	にんじん キャベツ えのきたけ たまねぎ ねぎ	657
14 火	げんりょうごはん カレーうどん	○	ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナみずに	むぎごはん うどん あぶら かたくりこ マヨネーズ ごま	たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな	607
15 水	むぎごはん 【バリっ子給食：こまつな】	○	さけのしおやき こまつなのおかかあえ ひじきのにも	ぎゅうにゅう しおぎけ かつおぶし ぶたにく ひじき だいず	むぎごはん あぶら じゃがいも くらぎとう	キャベツ こまつな にんじん つきこんにやく さやいんげん	638
16 木	コッペパン 【みえ地物一番給食の日】	○	ようふうに だいずとじゃこのあまから ジャム	ぎゅうにゅう ウインナー だいず かえりじゃこ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ いちごジャム	663
17 金	ぶたどん 【バリっ子給食：キャベツ】 【みえ地物一番給食の日】	○	キャベツのあさづけ あおさじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ とうふ みそ あかみそ	むぎごはん あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ しらたき ねぎ キャベツ えのきたけ	608
20 月	ごはん	○	にくじゃが ねりごまあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あつあげ やきちくわ	ごはん あぶら さとう じゃがいも ねりごま ごま	たまねぎ つきこんにやく にんじん さやいんげん キャベツ もやし	628
21 火	むぎごはん	○	いわしのかばやきふう わかさポテト けんちんじる	ぎゅうにゅう いわし あおのり とうふ	むぎごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが ごぼう にんじん つきこんにやく ほししいたけ ねぎ	650
22 水	なのはなごはん	○	じゃがいものきんぴら キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	にんじん つきこんにやく さやいんげん キャベツ たまねぎ ねぎ	618
23 木	げんりょうパン やきそば	○	かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とうふ たまご	げんりょうパン やきそばめん あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しょうがあまぎづけ ほししいたけ ねぎ	616
24 金	カレーライス	○	ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナみずに ひじき	むぎごはん あぶら じゃがいも こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン こまつな りんごピューレー	676
27 月	ごはん	○	ししゃものからあげ そくせきづけ きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう ししゃも しおこんぶ ぶたにく	ごはん こむぎこ あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり きりぼしだいこん にんじん つきこんにやく さやいんげん	632
28 火	タコライス	○	もずくスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく チーズ もずく とうふ	むぎごはん あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリー ホールのマト キャベツ えのきたけ	666
30 木	スライSPAN	○	とうふいりハンバーグ ポイルキャベツ クリームスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく とうふ ベーコン	スライSPAN パンこ さとう あぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	681

* 学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

◇安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇地場産物の活用に取り組んでいます。

バリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。

みえ地物一番給食の日：第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。