

4月 予定献立表

高岡市立下関小学校

今月の目標

助け合って準備をしよう

日/曜	主食	牛乳	副食名	血や肉になる 赤の食品	ねつ、ちから 熱や力になる 黄の食品	からだ、ちようし、ととの 体の調子を整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質	行事食 等
9/水	ごはん	牛乳▲	ふくらぎみりん焼き☺ すくせき げ 即席漬け あつあ け 厚揚げと野菜のうま煮	牛乳▲ ふくらぎ☺ とりにく あつあ 鶏肉 厚揚げ	ごはん さとう じゃがいも	にんじん しょうが きゅうり キャベツ	646kcal 28.5g	
10/木	コッペ パン	牛乳▲	なっばコロッケ▲ アスパラサラダマ ワントンスープ	牛乳▲ 豚肉 ぶたにく	パン ごまマ さとう なっばコロッケ▲ あぶら 油 ワンタン さとう	グリーンアスパラガス キャベツ きゅうり もやし にんじん しいたけ	581 21.7	たかおかコロッケの日
11/金	むぎ 麦ごはん	牛乳▲	肉シューマイ キャベツときゅうりのあえもの カレー▲ お祝いゼリー	牛乳▲ 豚肉 ぶたにく 肉シューマイ	むぎ 麦ごはん あぶら 油 じゃがいも カレールー▲ ゼリー	たまねぎ にんじん きゅうり はくさい	662 19.7	にやうがく しんきやう 入学・進級 いわ こんだて お祝い献立
14/月	ごはん	牛乳▲	ほたるいかフライ◆ さんしよく 三色ひたしワ にく まつな 肉じゃが とうにやう 豆乳プリン	牛乳▲ ほたるいかフライ◆ ぶたにく とうにやう 豚肉 豆乳	ごはん さとう じゃがいも あぶら 油 ごまマ プリン	キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ	660 21.5	きやうどしよこんだて 郷土食献立 「ほたるいか」
15/火	しよく 食パン	牛乳▲	ハンバーグ ビーフンソーテ キャベツのスープ	牛乳▲ とりにく 鶏肉 ハンバーグ	パン 油 ビーフン	もやし たまねぎ にんじん キャベツ コーン チンゲンサイ	555 25.9	
16/水	ごはん	牛乳▲	ちくわのいそべ揚げ● にまめ 煮豆 みそ汁	牛乳▲ ちくわ たまご● きんときまめ あお 青のり 油揚げ みそ	ごはん こむぎこ あぶら 油 さとう	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ	676 25.9	
17/木	ミニコッ ベ パ ン	牛乳▲	コーンエッグ● フルーツヨーグルトあえ▲ぬ めん ソフト麺のミートソースかけ	牛乳▲ ぶたにく 豚肉 たまご● だいち ヨーグルト▲	パン ソフトめん あぶら 油 さとう でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム トマト パナナぬ りんご パイン みかん もも	683 27.6	
18/金	ごはん	牛乳▲	はる 春のカラフル五目丼 こまつな 小松菜とキャベツのごまあえ▽ みそ汁 ヨーグルト▲	牛乳▲ とりにく 鶏肉 わかめ みそ ヨーグルト▲	ごはん さとう あぶら 油 でんぶん ごまマ じゃがいも	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ しょうが えだまめ こまつな 小松菜 キャベツ ねぎ	613 24.7	たかおかしよく いく どん こんだて 高岡食19丼献立 はる 「春のカラフル五目丼」
21/月	ごはん	牛乳▲	ししゃものフリッター☺ キャベツのしょうがあえ えど こに 江戸っ子煮	牛乳▲ ぎゅうにく 牛肉 こんぶ だし しょうが とうふ	ごはん さとう あぶら 油 じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん たけのこ しいたけ しょうが	683 28.0	
22/火	たけのこ ごはん	牛乳▲	さわらのマヨネーズ焼き☺● もやしのひたし とうふのすまし汁	牛乳▲ 油揚げ さわら☺ とうふ	ごはん さとう マヨネーズ● ふ	たけのこ もやし きゅうり にんじん ねぎ えのきたけ	583 28.0	きやうどしよこんだて 郷土食献立 「たけのこごはん」
23/水	小ごはん	牛乳▲	焼きさば☺ ほうれん草のごまみそあえ▽ いなりうどん	牛乳▲ さば☺ みそ 油揚げ かまぼこ	ごはん さとう ごまマ うどん	ほうれん草 とうふ キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	668 32.5	じ ば さんびんこんだて 地場産品献立 「ほうれん草」
24/木	しよく 食パン	牛乳▲	わかどりにく て や 若鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ ポークシチュー▲	牛乳▲ とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉	パン さとう あぶら 油 こむぎこ じゃがいも マーガリン▲	ブロッコリー きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム にんじん	612 28.9	
25/金	ごはん	牛乳▲	あかうお 赤魚のカレー揚げ☺ あおな 青菜のひたしワ もずくのみそ汁 オレンジ	牛乳▲ あかうお 赤魚☺ もずく あぶら 油揚げ みそ	ごはん あぶら 油 ごまマ でんぶん	小松菜 キャベツ にんじん ねぎ えのきたけ オレンジ	656 27.0	
28/月	ごはん	牛乳▲	ぶたにく 豚肉のジャンロー ゆで野菜 だんご汁	牛乳▲ ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 みそ	ごはん じゃがいも さとう だんご	たまねぎ にんじん しょうが ブロッコリー しいたけ ごぼう	601 26.0	
30/水	ごはん	牛乳▲	ふくらぎの甘みそかけ☺ くきわかめのきんぴら▽ かきたま汁●	牛乳▲ ふくらぎ☺ みそ くきわかめ さつまあげ たまご● ふ	ごはん でんぶん あぶら 油 さとう ごま油▽	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ にんじん	707 27.3	

※学校給食で提供するお米は、「富富富」を使用しています。

中学年基準

650kcal

24.0g

アレルギー食材が含まれるものにマークを付けました。ご確認をお願いします。
牛乳▲、卵●、えび・いか・かに◆、ごま・ごま油▽、魚☺、バナナぬ
ししゃも・いわしは魚卵を含む可能性があります。

高岡市公式クックパッド『高岡にこにこキッチン』のレシピも参考にしてください。



【今月の地場産食材】 ほうれん草・小松菜・生しいたけ