4月分　きゅうしょくこんだてひょう

今月の目標：給食について知ろう　　今月の旬のたべもの：しんじゃがいも、はるキャベツ、うど、さわら、きよみオレンジ　など

令和8年度4月分（１３回）　　相模原市立大沢小学校

	こんだてめい			ざいりょうとおもなはたらき			えいようか
				きいろ	あか	みどり	
	しゅしょく	のみもの	おかず	はたらくちからや たいおんになる	ちやにくや ほねをつくる	からだのちょうしを ととのえる	
13 (月)	ビーンズカレーライス (いたく)	ぎゅうにゅう	こまつなとじゃこのサラダ	こめ　じゃがいも あぶら　こむぎこ マーガリン　さとう ごまあぶら　ごま	ぎゅうにゅう とりにく　いんげんまめ レンズまめ　だっしふんにゅう ちりめんじゃこ	にんじん　たまねぎ グリンピース　にんにく しょうが　アップルソース こまつな　キャベツ	658 kcal エネルギー たんぱく質 21.7 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.5 g
14 (火)	**にんじんチャーハン** **かみかみ献立**	ぎゅうにゅう	ししゃものカレーあげ ちゅうかスープ アーモンド	こめ　ごまあぶら こむぎこ　でんぷん あぶら　アーモンド	ぎゅうにゅう ししゃも　とりにく とうふ　たまご	にんじん　ながねぎ しょうが　こまつな ほししいたけ　えのきたけ たけのこ	659 kcal エネルギー たんぱく質 29.1 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.5 g
15 (水)	**せきはん** **開校記念日献立**	ぎゅうにゅう	さばのごまみやき わかめじる	こめ　もちごめ　くろごま さとう　ごまあぶら　ごま	ぎゅうにゅう あずき　さば　あかみそ とりにく　わかめ　とうふ かまぼこ	にんじん　たけのこ ほししいたけ　こまつな	648 kcal エネルギー たんぱく質 28.9 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.6 g
16 (木)	くろパン	ぎゅうにゅう	ポテトドッグ（ケチャップソース） やさいスープ ★きよみオレンジ	くろパン じゃがいも ホットケーキようこむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　ベーコン	たまねぎ　キャベツ にんじん　★きよみオレンジ	663 kcal エネルギー たんぱく質 21.7 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.6 g
17 (金)	**ごはん（いたく）** **かみかみ献立**	ぎゅうにゅう	ジャージャンどうふ にんじんじゃこサラダ	こめ　ごまあぶら さとう　しらたき	ぎゅうにゅう なまあげ　ぶたにく あかみそ　ちりめんじゃこ	にんじん　キャベツ ながねぎ　たけのこ しょうが　ほししいたけ チンゲンサイ	621 kcal エネルギー たんぱく質 27.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.7 g
20 (月)	**わかめごはん** **まゆっこ給食**	ぎゅうにゅう	とうふのたまごやき なめこのみそしる ★あまなつみかん	こめ　さとう　じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと とうふ　たまご　はなかつお あぶらあげ　みそ	ばんのうねぎ　にんじん なめこ　たまねぎ ★あまなつみかん	603 kcal エネルギー たんぱく質 21.9 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.8 g
21 (火)	**ツナピラフ** **１年生給食開始**	ぎゅうにゅう	パリパリサラダ ひよこまめのスープ	こめ　あぶら オリーブあぶら ワンタンのかわ　あぶら ごまあぶら　じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ　ひよこまめ とりにく	にんじん　たまねぎ マッシュルーム とうもろこし　キャベツ こまつな	601 kcal エネルギー たんぱく質 20.5 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.5 g
22 (水)	セサミトースト	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ もやしのソテー	しょくパン　ごま ソフトマーガリン さとう　じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう だいず　ぶたにく ベーコン	にんじん　たまねぎ セロリ　グリンピース もやし	684 kcal エネルギー たんぱく質 27.6 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.7 g
23 (木)	ビビンバどん (いたく)	ぎゅうにゅう	わかめとたまごのスープ フルーツあえ	こめ　ごまあぶら さとう　ごま　でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく たまご　わかめ　とうふ	しょうが　にんにく ほししいたけ　にんじん こまつな　もやし だかのつめ　ながねぎ みかん　パイン　りんご りんごかじゅう	636 kcal エネルギー たんぱく質 25.8 g 脂質 15 g 食塩相当量 1.9 g
24 (金)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	さわらのこうみやき にびたし たまねぎのみそしる	こめ　むぎ　さとう ごま　じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら　はなかつお とうふ　わかめ　みそ	しょうが　ながねぎ もやし　こまつな たまねぎ　にんじん	606 kcal エネルギー たんぱく質 27.6 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.4 g
27 (月)	スパゲッティ ミートソース	ぎゅうにゅう	ごまドレッシングサラダ バナナケーキ	スパゲッティ　あぶら ごま ホットケーキようこむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく　だいず こなチーズ　とうにゅう	にんじん　たまねぎ しょうが　にんにく セロリ　マッシュルーム パセリ　トマト　キャベツ きゅうり　とうもろこし バナナ	612 kcal エネルギー たんぱく質 22.2 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.3 g
28 (火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	◎さけのハーブやき ようふうかきたまじる フルーツあえ	コッペパン オリーブあぶら じゃがいも　でんぷん	ぎゅうにゅう さけ　たまご　とりにく	にんにく　にんじん たまねぎ　パセリ　みかん パイン　おうとう　りんご	626 kcal エネルギー たんぱく質 31.5 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.6 g
30 (木)	ごはん（いたく）	ぎゅうにゅう	しんじゃがいものにつけ もやしのおかかあえ	こめ　しんじゃがいも こんにゃく　あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく　あぶらあげ はなかつお	にんじん　たけのこ グリンピース　ほししいたけ もやし　こまつな	600 kcal エネルギー たんぱく質 20.7 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.6 g

＊都合により、献立や食材が変わることがありますので、ご了承ください。　＊◎印は、新メニューです。
＊栄養量は中学年の量で記載してあります。
（主食の量やおかずの量は、中学年を1として低学年は0.8～0.9倍、高学年は1.1～1.2 倍を目安にしてご覧ください。）
＊非加熱の果物やジュースに★印をつけてあります。

4月栄養価	
エネルギー	632 Kcal
たんぱく質	25.1 g
脂質	20.6 g
食塩相当量	2.4 g