



広原小学校 予定献立表



4月に美味しい食材

新玉ねぎ 春キャベツ 新ごぼう たけのこ ふき さやえんどう
しらす まだい メパル アサリ グレープフルーツ 等

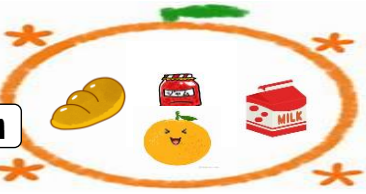
おいしい給食！いただきます！



1年生は、4月11日と12日は下校時間が早いので簡易給食となります。13日からは下記献立表のとおりです。

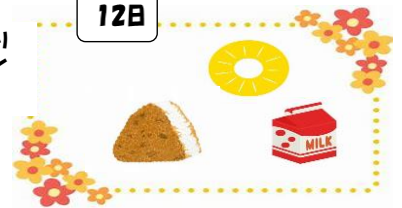
こめこパン
いちごジャム
オレンジ
牛乳

11日



焼きおにぎり
ベビーパン
牛乳

12日



2年生から6年生のみなさんの献立は下記のとおりです。

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
11 火	こめこパン (いちごジャム)	○	タンドリーチキン こまつなともやしのツナあえ キャベツのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう, とりにく, ヨーグルト, まぐろみず に, ウィンナー	こめこパン 	にんにく, こまつな, だいずもやし, きゅうり, キャベツ, にんじん, たま ねぎ, オレンジ	536 kcal 27.9 g 17.1 g 2.3 g
12 水	ポークハヤシ	○	カラフルサラダ ベビーパン	ぶたにく, ぎゅうにゅう	ごはん, むぎ, あぶら, ハ ヤシルー, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッ シュルーム, グリンピース, プロッコ リー, とうもろこし, きゅうり, キャ ベツ	608 kcal 21.5 g 16.9 g 2.3 g
13 木	ごはん	○	ハムエッグ きりほしだいこんのもの なめこのみそしる	ぎゅうにゅう, たまご, ロースハム, さつまあげ, とうふ, にほし, みそ	ごはん, あぶら, さとう	きりほしだいこん, にんじん, まめも やし, ほししいたけ, さやいんげん, だいこん, なめこ, ねぎ	587 kcal 26.1 g 18.4 g 2.0 g
14 金	ごはん	○	さわらのみそやき こんにゃくのおかか にのみそしる	ぎゅうにゅう, さわら, み そ, ぶたにく, かつおぶし, にほし	ごはん, あぶら, さとう, まめふ	にんじん, たけのこみずに, さやいん げん, ほししいたけ, キャベツ, ねぎ, えのきたけ	573 kcal 28.0 g 16.2 g 2.0 g
16 日	第三日曜日 家族団らんの日 みんながよろこぶカレーライス、チャーハンやオムライスに 季節の野菜たっぷりのサラダを添えて！						
17 月	ごはん	○	ぶたにくのたつたあげ キャベツのしおこんぶあえ たまごスープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, こんぶ, たまご	ごはん, かたくりこ, あ ぶら, ごまあぶら	しょうが, にんにく, キャベツ, にん じん, きゅうり, たまねぎ, えのきた け, こまつな	586 kcal 26.0 g 17.4 g 1.8 g
18 火	ごもくうどん	○	じゃがいもいりサラダ バナナ	とりにく, あぶらあげ, か まぼこ, ぎゅうにゅう, ロースハム	うどん, あぶら, じゃが いも, さとう	ほししいたけ, にんじん, たけのこみ ずに, ねぎ, ほうれんそう, キャベツ, とうもろこし, バナナ	521 kcal 25.5 g 15.9 g 1.9 g
19 水	ごはん	○	ぶたにくのかんこくふうこうみやき ナムル あぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, にほし, みそ	ごはん, あぶら, はるさ め, さとう, ごま, ごまあ ぶら, じゃがいも	たまねぎ, にんにく, にんじん, まめ もやし, ほうれんそう, キャベツ	623 kcal 28.6 g 19.5 g 2.0 g
20 木	ごはん	○	あつあげのみそに こまつなとしめじのあえもの じゃがいもとえのきのみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, きぬあげ, みそ, にほし	ごはん, あぶら, さとう, かたくりこ, ごま, じゃ がいも, まめふ	ピーマン, キャベツ, ほししいたけ, こまつな, にんじん, もやし, ぶなし めじ, えのきたけ, ねぎ, みかん	591 kcal 24.9 g 15.2 g 1.9 g
21 金	ごはん	○	とりにくとだいずのみそがらめ あおなともやしのごますあえ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう, だいず, と りにく, みそ, ベーコン, と うふ	ごはん, かたくりこ, あ ぶら, さとう, ごま, あぶ ら, はるさめ	しょうが, ほうれんそう, もやし, に んじん, チンゲンツァイ, ねぎ	645 kcal 24.6 g 16.6 g 1.6 g
25 火	ナポリタン	○	わふうサラダ てづくりももりんごゼリー	ウィンナー, えび, チーズ, ぎゅうにゅう	スパゲッティ, オリーブ オイル, バター	たまねぎ, ピーマン, マッシュルー ム, キャベツ, にんじん, きゅうり, だ いこん, りんごジュース, おうとう	560 kcal 21.9 g 20.2 g 2.6 g
26 水	おやこどん	○	プロッコリーのおかかあえ だいこんのみそしる ソファールげんき	たまご, とりにく, ぎゅう にゅう, かつおぶし, あぶ らあげ, にほし, みそ, ヨー グルト	ごはん, あぶら, さとう	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, グリーンピース, プロッコリー, キャベ ツ, だいこん, ねぎ	624 kcal 28.1 g 17.2 g 2.1 g
27 木	ごはん	○	さばのカレー-じょうゆやき にくじゃが わかめのみそしる	ぎゅうにゅう, さば, ぶた にく, わかめ, とうふ, にほ し, みそ	ごはん, あぶら, じゃが いも, さとう	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, もやし	643 kcal 29.9 g 21.6 g 2.2 g
28 金	ごはん	○	てづくりとうふハンバーグ やさしいサラダ えのきのみそしる	ぎゅうにゅう, ぶたにく, たまご, とうふ, あぶらあ げ, にほし, みそ	ごはん, あぶら, パンこ, さとう, フレンチドレッ シング, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅ うり, アスパラガス, とうもろこし, えのきたけ, ねぎ	644 kcal 25.5 g 22.0 g 1.8 g