

# 4がつのこんだて



☆4がつのきゅうしょくのめあては、「きまりを まもって たのしく たべよう」です。

ひづけ	こんだてめい	カロリー(kcal)			おもなざいりょう		
		しょう	ちゅう	こう	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつのもとになる
6(月)	(小・中)にゅうがくしき・しぎょうしき (※きゅうしょくなし)						
7(火)	ごはん みそしる アジフライ えだまめサラダ はらじゆドック ぎゅうにゅう	730	897		あじフライ、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、えだまめ、きゅうり、レタス、コーン、こまつな	こめ、ドレッシング、はらじゆドック、はなふ
8(水)	ごはん きのかスープ すぶた だいこんサラダ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう (※高等部1年生は給食なし)	744	887	887	ぶたコマ、ツナ、ぎゅうにゅう	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほしいたけ、ピーマン、にんにく、だいこん、ぶなしめじ、えのきたけ、にら	こめ、ドレッシング、ゼリー
9(木)	ごはん マカロニスープ メンチカツ ゆでやさいサラダ プリン ぎゅうにゅう	689	889	889	メンチカツ、ウインナー、ぎゅうにゅう	キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、ミックスベジタブル、たまねぎ	こめ、ドレッシング、プリン、マカロニ
10(金)	ごはん すましじる さばのてりやき ひじきのサラダ ミルメーク ぎゅうにゅう	603	786	786	さば、ひじき、ちりめんじゃこ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	いんげん、にんじん、きゅうり、セロリ、ほうれんそう	こめ、ドレッシング、ミルメーク
13(月)	わかめごはん すましじる わふうハンバーグ ごぼうサラダ アセロラゼリー ぎゅうにゅう	602	769	769	わかめ、どろろこんぶ、とうふハンバーグ、ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、ばんのうねぎ	こめ、ごぼう、ゼリー
14(火)	ごはん わかめスープ はるまき ふわふわしんじょ あんにんどうふ ぎゅうにゅう	681	861	861	ふわふわしんじょ、わかめ、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、ながねぎ	こめ、はるまき、あんにんどうふ、しろごま
15(水)	やさいのかきあげどん すましじる ほうれんそうのおひたし ヨーグルト ぎゅうにゅう	723	754	754	かまぼこ、かつおぶし、プレーンヨーグルト、ぎゅうにゅう	やさいのかきあげ、ほうれんそう、ながねぎ	こめ、たまふ
16(木)	ごはん みそしる さわらのみそやき れんこんのきんぴら のりつくだに ぎゅうにゅう	611	773	773	さわら、のりつくだに、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	いんげん、れんこん、にんじん、ピーマン、もやし	こめ
17(金)	ビーンズカレー ホウレンソウとシラスのナムル あおりんごゼリー ぎゅうにゅう	671	845	845	ぶたコマ、しらす、ぎゅうにゅう	ミックスビーンズ、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、ほうれんそう、もやし	こめ、ゼリー
20(月)	<マクロピ> ごはん みそしる いりどうふ ごまあえ ふりかけ ムースだいふく ぎゅうにゅう	643	801	801	もめんどうふ、たまご、みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、ほしいたけ、ながねぎ、にら、ほうれんそう、だいこん	こめ、すりごま、ムースだいふく
21(火)	ごはん オニオンスープ ミルフィーユカツ グリーンサラダ ライチゼリー ぎゅうにゅう	675	846	846	ミルフィーユカツ、ベーコン、ぎゅうにゅう	キャベツ、レタス、ピーマン、グリーンアスパラ、たまねぎ、パセリ	こめ、ドレッシング、ゼリー
22(水)	やきそば ワンタンスープ しゅうまい ブドウゼリー ぎゅうにゅう	694	842	842	ぶたコマ、あおりの、シューマイ、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、もやし、ほしいたけ、にら	ちゅうかめん、ゼリー、ワンタン
23(木)	ポークカレー マカロニサラダ フルーチェ ぎゅうにゅう	682	873	873	ぶたコマ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが、きゅうり、コーン	こめ、じゃがいも、マカロニ、フルーチェ
24(金)	ごはん はるさめスープ オムレツ コーンとチーズのサラダ パインかん ぎゅうにゅう	639	791	791	ミートオムレツ、チーズ、つくね、ぎゅうにゅう	レタス、きゅうり、コーン、みかん、パイン、チンゲンサイ、にんじん	こめ、ドレッシング、はるさめ
27(月)	ごはん コンソメスープ しろみフライ ツナサラダ ピーチゼリー ぎゅうにゅう	650	851	851	しろみぎかなフライ、ツナ、ベーコン、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、キャベツ、コーン、かいわれだいこん、ほうれんそう	こめ、ドレッシング、ゼリー
28(火)	コロッケバーガー あんパン たまごスープ アスパラガスのサラダ いちごムース ぎゅうにゅう	739	856	856	たまご、ぎゅうにゅう	キャベツ、グリーンアスパラ、きゅうり、コーン、たまねぎ、パセリ	コッペパン、コロッケ、あんパン、ドレッシング、いちごムース
29(水)	しょうわのひ						
30(木)	きぼうこんだて(小学部 組)						



### おしえて！岡井さん ~グリーンピースについて~

えんどうの未熟果で、でんぷん、たんぱく質、カリウム、亜鉛、ビタミンB1、B2、B6、ナイアシンなどを含む栄養価の高い野菜です。鹿児島県が栽培の約50%を占めていますが、次いで多いのは福島県です。

#### (グリーンピースのバター煮)

- 1、鍋にコンソメスープを作り、グリーンピースとベーコンを入れて火にかける
- 2、煮えてきたらバターと砂糖を加え、中火でコトコト煮る
- 3、豆がやわらかくなってきたら、塩、こしょうで味を調え、レタスをちぎって入れてから火を止める

