

4月給食献立予定表

日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	月						
2	火						
3	水						
4	木						
5	金						
6	土						
7	日						
8	月						
9	火						
10	水						
11	木	始園式					
12	金	入園式					
13	土						
14	日						
15	月						
16	火						
17	水						
18	木						
19	金	遠足					
20	土						
21	日						
22	月	ご飯 カレー コロコロサラダ 果物	米 油 じゃが芋	豚肉 ハム	玉葱 人参 きゅうり	488	14.6
23	火	パン 魚のパン粉焼き マカロニサラダ 卵スープ	パン粉マヨネーズ/パン油 砂糖 マカロニ	メルルーサ 卵 わかめ ベーコン	小松菜 玉葱 人参 もやし	468	14.4
24	水	肉うどん ハリハリなます 果物	米 うどん	牛肉 油揚げ ひじき	玉葱 切干大根 人参 きゅうり	469	15.9
25	木	かしわごはん 豆腐ハンバーグ 菜の花和え はんぺん汁	米 パン粉 マヨネーズ	鶏肉 油揚げ 豆腐 ツナ はんぺん 卵	人参 ごぼう 大根 ほうれん草 玉葱	564	15.5
26	金	ご飯 魚のごまソースかけ 即席漬け 汁ビーフン	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 ビーフン	赤魚 豚肉 こんぶ	キャベツ 玉葱 人参 もやし ねぎ	480	15
27	土						
28	日						
29	月	昭和の日					
30	火	ご飯 柳川煮 春雨スープ 果物	米 油 砂糖 春雨	豚肉 卵 ベーコン	ごぼう 人参 きくらげ キャベツ 玉葱	499	14.9
31	水						

入荷の都合により献立及び材料の一部を変更する事があります。スプーンの必要な日はマークを付けています。お忘れなく
 ◎今月のおいしい野菜 春キャベツ
 葉の巻が緩く内部まで黄緑色をした、葉質の柔らかい春キャベツはみずみずしくて生食むきです。がんを予防するために『日常の食事を設計する』という考え方のもとに、アメリカ国立がん研究所が発表した「デザイナーズフーズリスト」の中に2番目に高い評価を受けたのがキャベツです。多くのデータを元に定められたもので信憑性が高い。また昔から知られているキャベツの成分として「胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にするビタミン様成分」ビタミンU。胃や十二指腸をかいようから守り働く。この他脂肪肝の予防、肝臓の働きを助ける。ビタミンKは骨粗しょう症の予防にも有効です。

4月給食献立予定表

けやき給食

日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	月						
2	火	ご飯 肉豆腐の卵とじ 酢みそ和え 中華スープ	米 しらたき 油ごま 砂糖ごま油	牛肉 豆腐 卵 みそ 竹輪 蒲鉾 わかめ	人参 ねぎ キャベツ もやし	532	20.8
3	水	ご飯 魚のあんかけ かきたま汁 果物	でんぶん 油 砂糖 小麦粉	タラ 卵 蒲鉾	玉葱 人参 キャベツ チンゲン菜 いんげん	487	20
4	木	ご飯じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのごま和え みそ汁	米 じゃが芋 油 砂糖 ごまふ	鶏肉 わかめ みそ	玉葱 人参 キャベツ もやし 小松菜	503	20.2
5	金	ご飯 麻婆豆腐 磯和え 果物	米 砂糖 ごま油 ごま でんぶん	豆腐 豚肉 みそ のり 蒲鉾	玉葱 干し椎茸ニラ きゅうりキャベツ人参	451	15
6	土						
7	日						
8	月	ご飯 ボークカレー コールスロー 果物	米 じゃが芋 油 小麦粉 バター	豚肉	玉葱 人参 ニンニク キャベツ きゅうり	517	13.9
9	火	ご飯 鶏肉のオニオンソース焼き 和風サラダ 若竹汁	米 砂糖 ごま	鶏肉 大豆 ひじき	玉葱 きゅうり 人参 竹の子	474	18.5
10	水	ご飯 雑菜 みそ汁 果物	米 油 春雨 砂糖	豚肉 卵 厚揚げ わかめ	キャベツ もやし 人参 干し椎茸	489	18.5
11	木	ご飯 ハンバーグ あっさり納豆 あずか汁	米 油 砂糖じゃが芋	卵 牛肉 豚肉 鶏肉 納豆 みそ	ねぎ もやし 人参 チンゲン菜 玉葱	483	13.7
12	金	入園式					
13	土						
14	日						
15	月	野菜ラーメン カミカミサラダ 果物	中華めん ごま油 砂糖 マヨネーズ	豚肉 味噌 牛乳 しらす干し 大豆	キャベツ もやし 玉葱 ごぼう 人参 チンゲン菜 もやし ニラ 人参	459	15.2
16	火	ご飯 魚の照り焼き チンゲン菜のごま和え ニラスープ	米 砂糖 ごま油 でんぶん	あじ 卵 ベーコン	人参 玉葱 人参	506	18.4
17	水	ご飯 鶏肉のクリーム煮 かぼちゃサラダ 果物	じゃが芋 マカロニ 油 マヨネーズ	鶏肉 ハム スキムミルク	玉葱 かぼちゃ 人参	454	15.7
18	木	ご飯 厚揚げの中華煮 ちりめん野菜のナムル スープ	米 砂糖 油 ごま油	厚揚げ しらす干し 豚肉 わかめ 竹輪	人参 玉葱 竹の子 もやし キャベツ	509	15.4
19	金						
20	土						
21	日						
22	月						
23	火						
24	水						
25	木						
26	金						
27	土						
28	日						
29	月						
30	火						
31	水						

◎今月のおいしい野菜 春キャベツ
 葉の巻が緩く内部まで黄緑色をした、葉質の柔らかい春キャベツはみずみずしくて生食むきです。がんを予防するために『日常の食事を設計する』という考え方のもとに、アメリカ国立がん研究所が発表した「デザイナーズフーズリスト」の中に2番目に高い評価を受けたのがキャベツです。多くのデータを元に定められたもので信憑性が高い。また昔から知られているキャベツの成分として「胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にするビタミン様成分」ビタミンU。胃や十二指腸をかいようから守り働く。この他脂肪肝の予防、肝臓の働きを助ける。ビタミンKは骨粗しょう症の予防にも有効です。