

こんだて4月

笠間市立大原小学校

<p>8日 (月)</p> <p>始業式</p> 	<p>9日 (火)</p> <p>入学式</p> 	<p>10日 (水)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 進級おめでとう 献立 </div> <p>ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため わかめサラダ じゃがいものみそしる おいおいデザート (2~6ねん)</p>	<p>11日 (木)</p> <p>ミルクパン ぎゅうにゅう ささみフライ イタリアンサラダ やさいとむぎのコンソメスープ</p>	<p>12日 (金)</p> <p>チキンカレーライス (ごはん) ぎゅうにゅう こんにゃくサラダ</p>
<p>15日 (月)</p> <p>むぎごはん ぎゅうにゅう あかうおのたつたあげ おかかあえ みだくさんじる</p>	<p>16日 (火)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 入学おめでとう 献立 </div> <p>うまにどん (ごはん) ぎゅうにゅう ちゅうかサラダ おいおいデザート (1ねんのみ)</p>	<p>17日 (水)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ビビンバ ナムル ワンタンスープ</p>	<p>18日 (木)</p> <p>こくとうコッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ガーリックドレッシングサラダ</p>	<p>19日 (金)</p>  <p>ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ こんぶあえ とうにゅうみそしる</p>
<p>22日 (月)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに バンサンスー ヨーグルト</p>	<p>23日 (火)</p> <p>にくうどん (ソフトめん) ぎゅうにゅう じゃがいもとだいすのごまがらめ キャベツのサラダ</p>	<p>24日 (水)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのしろしょうゆやき きりぼしだいこんのいために とうふとたまねぎのみそしる</p>	<p>25日 (木)</p> <p>かさまのこめこパン ぎゅうにゅう とりにくのクリームシチュー マカロニサラダ</p>	<p>26日 (金)</p> <p>ごはん  レタス ぎゅうにゅう ハンバーグオニオンソースかけ ツナサラダ レタスとたまごのスープ</p>
<p>29日 (月)</p> <p>昭和の日</p>	<p>30日 (火)</p> <p>ごはん てづくりふりかけ ぎゅうにゅう わふうサラダ にくじゃが</p>			

ご入学、進級おめでとうございます。
これから新年度の学校生活が始まり、みなさん期待で胸をふくらませていることと思います。今年度も安心・安全でおいしい給食を届けられるよう、力を合わせて頑張っていきます。どうぞよろしく願いいたします。

2024年4月 学校給食材料表 大原小学校

日	曜日	献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他 調味料			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
10	水	ごはん	638	17.2					ごはん					
		牛乳				牛乳								
		ぶた肉のしょうがいため				ぶた肉		切干し大根・たまねぎ・しょうが	さとう	油	しょうゆ			
		わかめサラダ			26.3	1.9	わかめ	こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング		
11	木	じゃがいものみそ汁	646	22.7	とうふ・油あげ・みそ	にんじん	しめじ・ねぎ	じゃがいも	油	かつおだし				
		おいわいデザート(2年～)						おいわいデザート★						
		ミルクパン						ミルクパン						
		牛乳				牛乳								
12	金	ささみフライ	614	17.3	ささみフライ★					油				
		イタリアンサラダ			25.1	2.1		パプリカ・ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング		
		やさいと麦のコンソメスープ						こまつな・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・麦	油	コンソメ・食塩・こしょう		
		ごはん			22.1	2.0				ごはん				
牛乳		牛乳												
チキンカレー		とり肉	ススキミルク	にんじん・グリーンピース トマト			たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく	じゃがいも	油	カレー粉・カレールー・ウスターソース				
こんにやくサラダ		まぐろ油漬け	こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり			こんにやく	ごま	ドレッシング					
15	月	ごはん	607	18.2					ごはん					
		牛乳				牛乳								
		妻ごはん			27.6	1.6								
		牛乳						牛乳						
赤魚のたつたあげ		赤魚のたつたあげ★							油					
おつかあえ		かつおぶし	こまつな・にんじん	もやし・きゅうり						しょうゆ				
16	火	実だくさん汁	613	21.0	ぶた肉・とうふ	にんじん	だいこん・ねぎ・ごぼう	じゃがいも・こんにやく	油	かつおだし・みりん・しょうゆ				
		ごはん					ごはん							
		牛乳				牛乳								
		うま煮			25.2	2.0	ぶた肉・生あげ・ちくわ★	にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ・しょうが	さとう・でんぶ	油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・食塩		
中華サラダ		とりささみ水煮	こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり			さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・酢・食塩					
おいわいデザート(1年のみ)								おいわいデザート★						
ごはん								ごはん						
17	水	牛乳	610	17.8		牛乳								
		ピビンバ			23.3	2.1	ぶた肉		切干大根・しょうが・にんにく	さとう	油・ごま油	酒・しょうゆ・トウバンジャン		
		ナムル						こまつな・にんじん	もやし	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・酢		
		フンタンスープ						なると★	にんじん・にら	キャベツ・たまねぎ・しめじ・しょうが	ワナタン		中華だし・しょうゆ・こしょう	
黒糖コッペパン							黒糖コッペパン							
18	木	牛乳	657	23.8		牛乳								
		ガーリックドレッシングサラダ			26.4	1.9	まぐろ油漬け	こまつな・にんじん	キャベツ・しょうが・にんにく			オリーブ油	しょうゆ・みりん	
		ポークビーンズ						ぶた肉・大豆	生クリーム チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	油	ケチャップ・コンソメ・こしょう
		ごはん										ごはん		
牛乳		牛乳												
19	金	とり肉のからあげ	631	19.3										
		牛乳				牛乳								
		昆布あえ			28.2	1.7	とり肉	にんじん	しょうが	でんぶ・小麦粉	油	酒・しょうゆ		
		豆乳みそ汁						生あげ・みそ・豆乳	こまつな・にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり	じゃがいも		かつおだし	
ごはん								ごはん						
牛乳		牛乳												
22	月	とうふの中華煮	668	18.2										
		牛乳				牛乳								
		ハンパンスー			27.8	2.1	ぶた肉・とうふ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・ねぎ・しょうが	ヤーコン・でんぶ	油・ごま油	酒・しょうゆ・オイスターソース		
		ヨーグルト						ハム★	にんじん	もやし・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・酢	
ソフトめん								ソフトめん						
牛乳		牛乳												
23	火	じゃがいもと大豆のごまからめ	629	20.6										
		牛乳				牛乳								
		キャベツのサラダ			25.2	2.4	大豆			じゃがいも・さとう	油・ごま	しょうゆ・みりん・酒		
		肉うどん 汁						ぶた肉・生あげ	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ・酢	
ごはん								ごはん						
牛乳		牛乳												
24	水	さばの白しょうゆゆき	613	20.1										
		牛乳				牛乳								
		切干し大根のいため煮			27.4	1.9	さばの白しょうゆゆき★							
		とうふとたまねぎのみそ汁						とりにく・ちくわ★	にんじん・さやいんげん	切干し大根・しいたけ	こんにやく・さとう	油	しょうゆ	
とうふ・油あげ・みそ		こまつな・にんじん	たまねぎ・しめじ					かつおだし						
ごはん								ごはん						
25	木	笠間の米粉パン	646	22.2					笠間の米粉パン					
		牛乳				牛乳								
		とり肉のクリームシチュー			27.5	2.4	とり肉	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・しめじ・とうもろこし	じゃがいも	油	ホワイトルー・コンソメ・こしょう		
		マカロニサラダ								パプリカ・こまつな	キャベツ・きゅうり	マカロニ		ドレッシング・こしょう
ごはん								ごはん						
牛乳		牛乳												
26	金	ハンバーグオニオンソースがけ	614	20.3										
		牛乳				牛乳								
		ツナサラダ			25.4	2.1	ハンバーグ★		たまねぎ・りんご	さとう	油	しょうゆ・酢		
		レタスとたまごのスープ						まぐろ油漬け	にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング	
ごはん														
牛乳		牛乳												
30	火	手づくりふりかけ	603	13.9										
		牛乳				牛乳								
		和風サラダ			23.5	1.6	かつおぶし ちりめんじゃこ							
		肉じゃが						まぐろ油漬け	わかめ	こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ・みりん
ぶた肉		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しょうが	じゃがいも・しらたき さとう			油	酒・しょうゆ・みりん						
ごはん								ごはん						

栄養価	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
今月の児童の平均値	627	25.7	19.4	1.9
児童の平均値	650	21～33	14～22	2未満

※ 物資の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。★は加工食品です。