



4月のきゅうしょくこんだて予定表



令和2年度
三春町さくら共同調理場

日曜日	こんだて			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	おもに 血や肉・骨になるもの (あかのグループ)	おもに 体の調子を整えるもの (みどりのグループ)	おもに 熱や力になるもの (きいろのグループ)	給食なし	
	主食	牛乳	おかず・汁・デザートなど						
6 (月)	小学校入学式 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸								中郷小 中妻小 幼稚園
7 (火)			てづくりはるまき ごぼうサラダ くだくさんみそしる	629 21.5 19.9 2.0	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	にら しめじ にんじん しいたけ ごぼう きゅうり ほうれんそう	こめ ごまあぶら さとう こんにゃく	マロニー あぶら じゃがいも かたくりこ	中妻小 幼稚園
8 (水)			マカロニサラダ ポトフ いちご	636 20.6 21.8 2.6	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ いちご	こめ マカロニ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	幼稚園
9 (木)			てづくりとうふハンバーグ ジャーマンポテト はるさめスープ	657 26.2 18.6 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ だいず ベーコン わかめ	たまねぎ えのき しめじ パセリ こまつな にんじん しょうが	こめ さとう バター ごまあぶら	パンこ じゃがいも マロニー	幼稚園
10 (金)			とりのからあげ きるほしだいこんのごまあえ とうふのみそしる	657 25.6 23.6 2.1	ぎゅうにゅう とりにく みそ	しょうが にんじん だいこん ごぼう	こめ あぶら いりごま じゃがいも	かたくりこ すりごま さとう	幼稚園年少
13 (月)			★お花見こんだて★ ちゅうかどんのぐ もやしナムル わかたけしる はなみだんご	573 24.6 13.6 2.3	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび いか	しいたけ たまねぎ にんじん にら たけのこ もやし ねぎ ほうれんそう	こめ さとう ふ いりごま	しらたまもち かたくりこ ごまあぶら	幼稚園年少
14 (火)			ミートサンドのぐ パリパリサラダ とりごぼうスープ	632 28.3 22.3 2.7	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ とりにく	たまねぎ にんじん トマト ごぼう キャベツ しょうが きゅうり はくさい こまつな	しょくパン オリーフオイル こむぎこ ぎょうざのかわ あぶら さとう		幼稚園年少
15 (水)			やしざかな (さけ) おかかあえ とんじる	610 30.7 18.2 2.5	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし ぶたにく みそ	キャベツ にんじん ごぼう	こめ こんにゃく	じゃがいも	幼稚園年少
16 (木)			とりのてりやき こもくきんぴら どさんこじる	654 27.9 20.1 2.1	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ぶたにく わかめ みそ	しょうが ごぼう にんじん ねぎ さとう とうもろこし にんにく	こめ いりごま さとう バター	こんにゃく あぶら じゃがいも	幼稚園年少
17 (金)			★入学・入園・進級お祝いこんだて★ てまきずしのぐ ゆめ、スティックたまご、ミニウ インナー、ツナマヨサラダ わかめのみそしる おいおいデザート	672 22.0 26.2 2.1	ぎゅうにゅう ウインナー たまご ツナ わかめ のり みそ あぶらあげ	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	こめ じゃがいも	マヨネーズ ゼリー	
20 (月)			ぶたにくのアップルソース しおこんぶあえ チンゲンサイのスープ	609 25.8 20.7 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とりにく	たまねぎ しょうが りんご ごぼう きゅうり キャベツ にんじん チンゲンサイ だいこん	こめ いりごま	さとう	
21 (火)			タンメンのスープ とりにくとさつまいものあますあえ てづくりぶどうゼリー	711 28.3 25.5 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ ねぎ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ さつまいも さとう かんでん ぶどうジュース		
22 (水)			てづくりあじフライ にらもやしいため こまつなのみそしる	644 27.1 20.5 2.2	ぎゅうにゅう あじ たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	もやし キャベツ にんじん にら こまつな だいこん	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら じゃがいも		
23 (木)			やしコロッケ だいこんのいためもの キャベツのみそしる	606 20.3 16.5 2.8	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とうふ みそ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん にんじん しいたけ きぬさや	こめ あぶら いりごま	じゃがいも パンこ	中郷小 中妻小
24 (金)			にこみハンバーグ くきたちとツナのサラダ たまごコーンスープ	587 24.2 19.1 2.4	ぎゅうにゅう ハンバーグ たまご ツナ	えのき ほうれんそう くきたちな にんじん もやし とうもろこし たまねぎ	こめ いりごま さとう	ごまあぶら かたくりこ	
27 (月)			ポークカレー カミカミサラダ ヨーグルト	665 23.0 19.6 2.7	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく キャベツ もやし えだまめ きゅうり	こめ あぶら さとう	じゃがいも いりごま	
28 (火)			じゃがいものチーズに キャベツサラダ てづくりにくだんごスープ	652 26.4 20.2 3.5	ぎゅうにゅう チーズ とりにく	パイナップル たまねぎ さとう キャベツ だいこん もやし きゅうり にんじん ねぎ チンゲンサイ	コッパン あぶら かたくりこ	じゃがいも さとう	
29 (水)	昭和の日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸								中郷小 中妻小 幼稚園
30 (木)			わかめサラダ てづくりすいとんじる ゼリーいりポンチ	632 20.3 15.6 2.3	ぎゅうにゅう ツナ わかめ とりにく あぶらあげ	にんじん キャベツ もやし みかん きゅうり ごぼう もも はくさい ねぎ パイナップル こまつな	こめ あぶら こむぎこ	いりごま さとう ゼリー	

*栄養価は小学校中学年の一人当たりの平均栄養価です。
 *三春町の米(コシヒカリ)：令和元年産米を使用しています。
 *材料の都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。