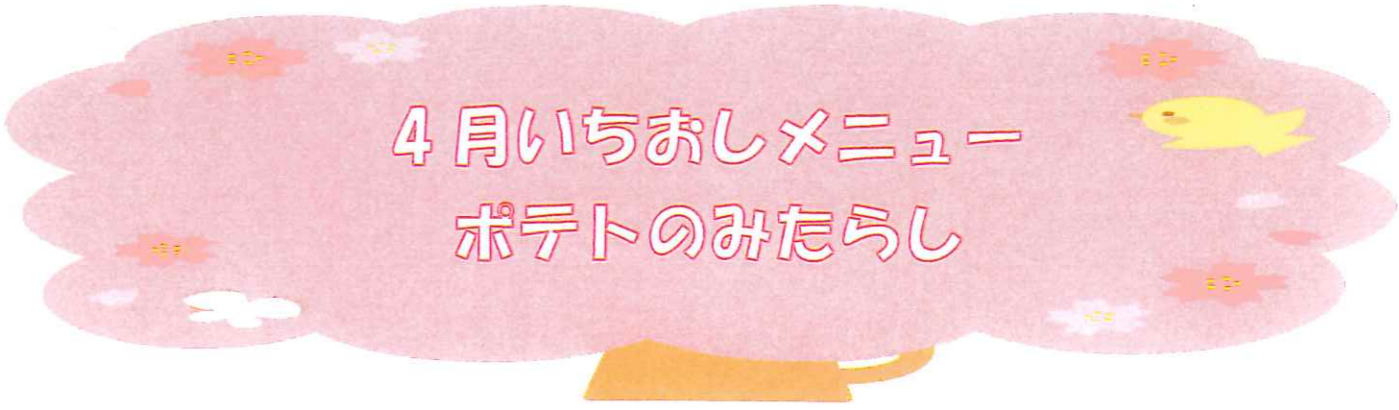


4月 給食献立表

日	曜	昼 食	3 時	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる
1	土	ハヤシライス かぶのスープ 春キャベツのサラダ ヨーグルト	牛乳 きな粉マカロニ	豚ばら・まぐろ缶詰・ヨーグルト 普通牛乳・きな粉	米・調合油・車糖・マカロニ・スパゲッティ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・かぶ きゅうり・キャベツ
3	月	焼き鳥丼 春雨スープ のり酢あえ フルーツ	牛乳 ホットケーキ	鶏もも・普通牛乳	米・ごま油・車糖・普通はるさめ ホットケーキミックス・調合油	根菜ねぎ・えのきたけ・にんじん・きゅうり たまねぎ・キャベツ・あまのり・バナナ
4	火	ごはん みそ汁 豚肉の香味焼き 野菜炒め フルーツ	麦茶 きつねうどん	煮干し・かつお削り節・淡色辛みそ 豚コース・油揚げ	米・車糖・ごま油・ごま・干しうどん	大根・生わかめ・たまねぎ・にんにく りょうとうもやし・キャベツ・にんじん 青ピーマン・りんご・根菜ねぎ・ま昆布
5	水	ロールパン ジュリエンスープ カジキのコーンクリームソース 温野菜サラダ フルーツ	麦茶 肉そぼろおにぎり	ベーコン・めかじき・調製豆乳 鶏ひき肉	ロールパン・有塩バター・薄力粉 じゃがいも・調合油・車糖・米	にんじん・たまねぎ・キャベツ スイートコーン缶詰・ブロッコリー・りんご 根菜ねぎ
6	木	たけのこごはん すまし汁 鶏の照り焼き アスパラのごまあえ フルーツヨーグルト	牛乳 ジャムサンド	油揚げ・かつお削り節・鶏もも ヨーグルト・普通牛乳	米・焼きふ・車糖・ごま・車糖・食パン マーガリン・いちごジャム	たけのこ・ま昆布・えのきたけ・にんじん しょうが・アスパラガス・キャベツ・りんご バナナ・みかん缶詰
7	金	ごはん みそ汁 かわいのみりん焼き 生揚げと豚肉の炒め煮 フルーツ	牛乳 さつま芋のチーズおやき	絹ごし豆腐・油揚げ・煮干し かつお削り節・淡色辛みそ・まがれい 豚かたコース・生揚げ・普通牛乳 プロセスチーズ	米・ごま・調合油・車糖・かたくり粉 さつまいも	こまつな・青ピーマン・赤ピーマン・しょうが バナナ
8	土	スパゲッティ・ミートソース キャベツスープ ハムサラダ ヨーグルト	麦茶 鮭おにぎり	豚ひき肉・パルメザンチーズ ロースハム・ヨーグルト・しろさけ	マカロニ・スパゲッティ・調合油・車糖 有塩バター・マヨドレ・米・ごま	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・キャベツ えのきたけ・きゅうり
10	月	カレーライス 切り干し大根のスープ グリーンサラダ フルーツ	麦茶 ピザトースト	豚ばら・普通牛乳・ベーコン プロセスチーズ	米・じゃがいも・調合油・薄力粉・車糖 食パン	たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく・しょうが りんご・切干しだいこん・生しいたけ ブロッコリー・きゅうり・キャベツ
11	火	ごはん すまし汁 鮭のバターしょうゆ焼き 長芋とチンゲン菜の炒め物 フルーツ	麦茶 味噌ラーメン	しろさけ・豚もも・麦みそ	米・有塩バター・ながいも・ごま油 中華めん	たまねぎ・まいたけ・こねぎ・チンゲンサイ にんじん・キャベツ・スイートコーン缶詰・りんご りょうとうもやし
12	水	茶飯 野菜スープ 塩からあげ シーチキンサラダ フルーツ	麦茶 鶏ごぼろおにぎり	鶏もも・まぐろ缶詰・鶏もも	米・かたくり粉・調合油・車糖	キャベツ・にんじん・たまねぎ・しょうが にんにく・きゅうり・りんご・ごぼう・たけのこ
13	木	ごはん すまし汁 さわらの蒲焼 ひじき煮 フルーツ	牛乳 かぼちゃまんじゅう	木綿豆腐・かつお削り節・さわら 油揚げ・だいず・普通牛乳	米・薄力粉・ごま油・車糖	えのきたけ・あおさ・ま昆布・しょうが ほしひじき・にんじん・さやいんげん・りんご 日本かぼちゃ
14	金	ごはん みそ汁 豚肉のケチャップ焼き 昆布とじゃこの和え物 フルーツ	牛乳 大納言ケーキ	煮干し・かつお削り節・淡色辛みそ 豚かたコース・しらす干し・普通牛乳 調製豆乳	米・じゃがいも・薄力粉・調合油・車糖 ごま油・甘納豆	たまねぎ・生わかめ・りょうとうもやし にんじん・刻み昆布・しょうが・りんご
15	土	ロールパン レタスのスープ 照り焼きチキン スパゲッティサラダ ヨーグルト	麦茶 ハッシュドポテト	鶏もも・ヨーグルト	ロールパン・薄力粉・車糖・調合油 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 じゃがいも・かたくり粉	レタス・にんじん・たまねぎ・えのきたけ アスパラガス・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰
17	月	三色丼 春雨菜の豚汁 わかめの酢の物 フルーツ	牛乳 マラーカオ	鶏ひき肉・鶏卵・豚かたコース 淡色辛みそ・煮干し・かつお削り節 焼き竹輪・普通牛乳	米・車糖・車糖・じゃがいも・薄力粉 黒砂糖・調合油	しょうが・さやえんどう・焼きのり・たまねぎ アスパラガス・ごぼう・根菜ねぎ・生わかめ きゅうり・にんじん・バナナ
18	火	ごはん すまし汁 カレーの野菜あんかけ 春雨の炒め物 フルーツ	麦茶 チャーハン風おにぎり	かつお削り節・まがれい・ロースハム しらす干し	米・かたくり粉・調合油・車糖 普通はるさめ・ごま油	大根・にんじん・さやえんどう・ま昆布 たまねぎ・えのきたけ・はくさい・バナナ 根菜ねぎ
19	水	ごはん チンゲン菜とえのきたけのスープ ごま焼肉 キャベツとコーンのサラダ フルーツ	牛乳 ツナサンド	豚コース・普通牛乳・まぐろ缶詰	米・車糖・調合油・ごま・なたね油 食パン・マヨドレ	チンゲンサイ・にんじん・えのきたけ たまねぎ・ぶなしめじ・にんにく・キャベツ スイートコーン缶詰・きゅうり・りんご
20	木	ふりかけごはん みそ汁 かじきのにんにく風味焼き ねりこみ フルーツ	麦茶 あんかけ焼きそば	かつお削り節・油揚げ・煮干し 淡色辛みそ・めかじき・うずら豆 豚かた	米・ごま・車糖・ごま油・さつまいも かたくり粉・蒸し中華めん	あおのり・焼きのり・はくさい・にんにく にんじん・乾しいたけ・りんご・りょうとうもやし にんじん・たまねぎ
21	金	ごはん わかめスープ チンジャオロース ブロッコリーの中華風サラダ フルーツ	牛乳 さつま芋のかりかり焼き	豚ばら・普通牛乳・プロセスチーズ	米・かたくり粉・なたね油・車糖・ごま油 さつまいも	えのきたけ・生わかめ・根菜ねぎ・しょうが たけのこ・青ピーマン・ブロッコリー りょうとうもやし・きゅうり・にんじん・りんご
22	土	ドライビーンズ 豆腐スープ キャベツとツナの甘酢和え ゼリー	麦茶 いちご蒸しパン	豚ひき肉・だいず・絹ごし豆腐 まぐろ缶詰・普通牛乳	米・調合油・車糖・車糖・薄力粉 いちごジャム	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・トマト缶詰 パセリ・しょうが・にんにく・生わかめ 根菜ねぎ・キャベツ・寒天・りんご飲料
24	月	中華丼 大豆のスープ チョレギ風サラダ フルーツ	牛乳 あずきサンド	豚かたコース・だいず・普通牛乳 あずき	米・ごま油・車糖・かたくり粉・ごま 食パン・マーガリン	たまねぎ・にんじん・生しいたけ チンゲンサイ・はくさい・しょうが・キャベツ きゅうり・焼きのり・にんにく・バナナ
25	火	ごはん 沢煮焼 さばのみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	麦茶 わかめスパゲティ	鶏もも・かつお削り節・まさば 淡色辛みそ・鶏ひき肉	米・車糖・かたくり粉・マカロニ・スパゲッティ 有塩バター・ごま	たけのこ・ごぼう・にんじん・乾しいたけ さやえんどう・ま昆布・しょうが 西洋かぼちゃ・さやいんげん・バナナ わかめ
26	水	ごはん みず菜と豆腐のスープ 鶏肉のネギ塩焼き うの花 フルーツ	牛乳 ポテトのみたらし	絹ごし豆腐・鶏もも・おから・油揚げ 普通牛乳	米・ごま油・車糖・じゃがいも かたくり粉・薄力粉	きょうな・にんじん・根菜ねぎ・レモン 乾しいたけ・さやえんどう・りんご
27	木	人参おにぎり 白菜とベーコンのスープ ハンバーグ マカロニサラダ フルーツ	牛乳 バナナケーキ	ウインナー・ベーコン・豚ひき肉 普通牛乳・鶏卵	米・パン粉・マカロニ・スパゲッティ なたね油・車糖・薄力粉・有塩バター	にんじん・はくさい・たまねぎ・きゅうり スイートコーン缶詰・りんご・バナナ
28	金	ごはん みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜ともやしの炒め物 フルーツ	麦茶 ひじきおにぎり プチチーズ	煮干し・かつお削り節・淡色辛みそ しろさけ・豚ばら・豚かたコース 油揚げ・プロセスチーズ	米・車糖・有塩バター・ごま油	たまねぎ・生わかめ・ぶなしめじ・キャベツ にんじん・青ピーマン・りょうとうもやし こまつな・にんにく・しょうが・タンゴール にんじん・ほしひじき



4月いちおしメニュー
ポテトのみたらし

4月26日(水) おやつメニューです。



ご入園・ご進級おめでとうございます。
栄養バランスを考え、旬の野菜を
取り入れた給食を作っていきます。
おいしい給食を提供していきたいと
思いますのでよろしくお願いいたします！

みたらしは子ども達に
人気でとても食べやすい
です♪
じゃがいもの代わりに
さつまいもやかぼちゃ
で作っても
美味しいです！

4月のいちおしメニュー レシピ
ポテトのみたらし

- 材料 (大人4人分)
- じゃがいも 中3個
 - 小麦粉 大さじ3
 - 片栗粉 大さじ2
- 【たれ用】
- 水 80cc
 - 醤油 40cc
 - 砂糖 50g
- 水溶き片栗粉 適量

- 作り方
- たれの作り方
Aを鍋に入れ、沸騰してきたら、水溶き片栗粉を少しずつ入れ、とろみをつけて、できあがり。
- ① じゃがいもは皮をむいて、8等分位に切ってゆでる。熱いうちに塊が残らないようによくつぶし、そこに小麦粉と片栗粉を入れて手で練り、丸めてお団子にする。
 - ② 沸騰したお湯にお団子を入れ、浮いてきたら、網でボールにすくい取る。
 - ③ お皿に団子をよそい、たれをかけてできあがり。

