

4月 給食こんだて予定表

イラストは、
その日の白根産です★

給食目標

給食センターのことを知ろう。

2024年4月

☆がついているものは業者が配送します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 食塩 (g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
8日 (月)	ごはん	こめ						(小) 649 (中) 810 1.8	小林小、白根小 臼井小、大鷲小 根岸小、大通小 第一中、臼井中 なし  
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく		ねぎ えのきたけ		
	てづくりコロック ケチャップソース	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	バター あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース		
	はるいろサラダ	さとう	たまごぬきマヨ ネーズ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン うめ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9日 (火)	ごはん	こめ						(小) 680 (中) 868 2.1	小林小、 白根小1年 臼井小、大鷲小 根岸小、大通小 臼井中3年 なし 
	ごもくじる	しらたき		ぶたにく なまあげ		にんじん さやえんどう	まいたけ ねぎ		
	さばのたつたあげ	でんぷん	あぶら	さば					
	のりずあえ			ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし		
	フルーツあんぱんプリン☆	さとう でんぷん		とうにゅう			もも あんず		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
10日 (水)	ごはん	こめ						(小) 614 (中) 781 2.2	小林小 白根小1年 臼井小1年 大鷲小1年 根岸小1年 大通小1年 臼井中3年 なし  
	マーボーライスのぐ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ だいす ぶたにく みそ ぎゅうにく		にんじん いら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ		
	ひじきのナムル	さとう	ごまあぶら	ローズハム	ひじき	にんじん こまつな	もやし きゅうり		
	いちご小2こ中3こ						いちご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11日 (木)	ごはん	こめ						(小) 577 (中) 795 2.0	小林小1年 白根小1年 臼井小1年 大鷲小1年 根岸小1年 大通小1年 臼井中3年 なし 
	しんじゃがのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ		
	ますのしおこうじやき			ます					
	きりぼしだいこんの ソースいため		あぶら	ぶたにく	あおのり	にんじん ピーマン	だいこん もやし キャベツ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12日 (金)	ごはん	こめ						(小) 598 (中) 767 3.1	小林小1年 白根小1年 大鷲小1年 根岸小1年 大通小1年 なし 
	はるやさいじる	じゃがいも		なまあげ みそ		にんじん さやえんどう	かぶ ごぼう		
	チキンたれかつ	さとう パンこ でんぷん	あぶら	とりにく					
	きゃべつときゅうりの ゆかりづけ					しそ	きゅうり キャベツ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
15日 (月)	～入学・進級お祝い献立～								
	むぎごはん	こめ むぎ						(小) 692 (中) 817 1.9	  
	ポークカレー	じゃがいも さとう	あぶら カレールー	ぶたにく だいす		にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく		
	フレンチサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり みかん コーン		
	さくらゼリー☆	さとう					さくらんぼ レモン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16日 (火)	アップルパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		りんご	(小) 599 (中) 773 3.3	 
	やさいスープ			ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン セロリー		
	とりのマスタードやき	さとう		とりにく		パセリ			
	ビーンズサラダ	じゃがいも	たまごぬきマヨ ネーズ	だいす ロースハム		にんじん	きゅうり コーン		
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
17日 (水)	なめし	こめ	さとう	かつおぶし		ひろしまな だいこんな	きょうな	(小) 644 (中) 801 3.2	  
	とんじる	じゃがいも つきこんにやく		ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん しめじ ごぼう ねぎ		
	しろみざかなの やさいあんかけ	さとう でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら	たら		にんじん ピーマン	しいたけ しめじ		
	たくあんあえ	さとう				にんじん	きゅうり キャベツ だいこん		
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 食塩 (g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
18日 (木)	ごはん	こめ						(小) 630 (中) 870 2.8	
	みそワタンスープ	ワタタン	ごまあぶら	ぶたにく なると みそ		にんじん なら	もやし ねぎ たけのこ		
	あげぎょうざ小2中3こ	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		なら	きゃべつ たまねぎ にんにく しょうが		
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	ローズハム		にんじん	もやし キャベツ きゅうり		
	(小) みかんゼリー☆	さとう					みかん		
	(中) ヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト かんてん				
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
食育の日～ラッキーにんじんデー 豚きゃべつ汁のなかにハートのかたちをしたにんじんがはいっています～									
19日 (金)	ごはん	こめ						(小) 662 (中) 852 2.2	
	ぶたきゃべつじる		ごまあぶら	なまあげ みそ ぶたにく		にんじん さやえんどう	しめじ キャベツ ねぎ しょうが		
	さばのてりやき	さとう でんぷん		さば					
	ごまいりくきわかめの きんぴら	つきこんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう		
	(中) プルーン						プルーン		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
22日 (月)	たけのこごはん	こめ さとう		あぶらあげ		にんじん	たけのこ	(小) 574 (中) 774 3.5	
	うちまめのみそしる	じゃがいも		なまあげ うちまめ みそ		こまつな	えのきたけ		
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご					
	きゅうりのあますあえ	さとう			わかめ		みかん きゅうり		
	(中) チーズ				チーズ				
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
23日 (火)	ごはん	こめ						(小) 628 (中) 800 2.4	
	にくじゃが	じゃがいも しらたき さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ		
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう		
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
24日 (水)	ごはん	こめ						(小) 577 (中) 799 2.6	
	とりごぼうじる	つきこんにやく		とりにく なまあげ		にんじん さやえんどう	しいたけ ごぼう まいたけ ねぎ		
	ししゃもフライ2こ	パンこ こむぎこ	あぶら		ししゃも				
	コーンいりひたし					こまつな にんじん	もやし コーン		
	りんごゼリー☆	さとう でんぷん					りんご		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
25日 (木)	ごはん	こめ						(小) 640 (中) 842 2.6	第一中3年 なし
	こまつなのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな にんじん	ねぎ		
	カレーのなんばんづけ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	カレー			しょうが ねぎ		
	ごまネーズあえ	さとう	ごま たまごめきマヨネーズ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
26日 (金)	ごはん	こめ						(小) 632 (中) 860 3.6	第一中3年 なし
	わかたけじる	じゃがいも		なまあげ みそ	わかめ		たけのこ		
	レバーいり メンチカツ	パンこ	あぶら	ぶたにく			たまねぎ		
	きりこんぶのにつけ	さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	こんぶ	にんじん	ごぼう		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
30日 (火)	むぎいりパプリカライス	こめ むぎ	あぶら			パプリカ		(小) 623 (中) 812 2.9	第一中3年 なし
	ホタテとあさりの クリームソース	こめこ	ホワイトルウ あぶら	あさり ほたて しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ		
	ツナとブロッコリーの サラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ		
	(小) りんごジュース						りんご		
(中) のむヨーグルト	さとう			だっしふんにゅう なまクリーム					

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

4月の白根産

米 しめじ まいたけ きくらげ にんにく だいず きゅうり いちご みそ