



4月こんだてひょう

高岡市立川原小学校

今月の栄養価（1食あたり）
エネルギー：654kcal
たんぱく質：26.3g 脂質：20.2g

| 日 | 曜日 | 行事 | 主食 | 副食 | 赤 体をつくる | 黄 熱や力のもとになる | 緑 体の調子を整える |
|----|----|----------------|-----------|--|-----------------------------------|-----------------------------------|---|
| 10 | 月 | 2～6年生 給食開始 | ごはん | わかどりにくのてりやき くきワカメのきんぴら にらたまスープ ピーチシャーベット | ぎゅうにゅう たまご とりにく さつまあげ くきわかめ | ごはん こんにゃく ごま ごまあぶら でんぷん さとう | にんじん いんげん たまねぎ なら ごぼう ピーチシャーベット |
| 11 | 火 | 入学・進級 お祝い献立 | むぎ ごはん | カレーライス おいおいゼリー にくシューマイ ブロッコリーのコーンあえ | ぎゅうにゅう にくシューマイ ぶたにく | むぎごはん じゃがいも おいおいゼリー | たまねぎ にんじん きゃべつ コーン ブロッコリー |
| 12 | 水 | | しょく パン | なっばコロッケ カラフルソテー ワンタンスープ | ぎゅうにゅう なっばコロッケ ぶたにく ベーコン | しょくパン ワンタン | きゃべつ ピーマン にんじん あかびーまん きピーマン はくさいほししいたけ ねぎ |
| 13 | 木 | | ごはん | やきさば ほうれんそうのごまみそ いなりうどん ぶどうゼリー | ぎゅうにゅう さば かまぼこ あぶらあげ みそ | ごはん うどん さとう ぶどうゼリー ごま | ほうれんそう きゃべつ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ |
| 14 | 金 | | ごはん | ふくらぎのあまみそかけ そくせきつけ にくじゃが | ぎゅうにゅう ふくらぎ ぶたにく みそ | ごはん でんぷん じゃがいも さとう こんにゃく | はくさい きゅうり たまねぎ にんじん いんげん しょうが |

| | | | | | | | |
|----|---|------------------|-------------|---|--|-----------------------------------|--|
| 17 | 月 | | ごはん | ししゃもフリッター さんしょくナムル えどっこに | ぎゅうにゅう だいず ししゃも ぎゅうにく こうやどうふ こんぶ | ごはん こんにゃく ごまあぶら さとう ごま | ほうれんそう きゃべつ にんじん たけのこ ほししいたけ |
| 18 | 火 | 高岡食 19丼 献立 | ごはん | はるのカラフルごもくどん こまつなとキャベツのごまあえ みそしる ヨーグルト | ぎゅうにゅう わかめ とりにく えだまめ みそ ヨーグルト | ごはん じゃがいも でんぷん さとう ごま | たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ こまつな きゃべつ ねぎ しょうが |
| 19 | 水 | | コッパ パン | とりにくとだいずのギャップ がらめ おはなばたけのサラダ はるさめスープ カシューナッツ | ぎゅうにゅう とりにく レバー だいず ベーコン | コッパパン はるさめ でんぷん さとう カシューナッツ | ブロッコリー あかピーマン コーン はくさい しめじ にんじん ねぎ しょうが |
| 20 | 木 | | ごはん | あげだしどうふのごまだれかけ こまつなときりほしだいこんのひたし みそだんごじる オレンジ | ぎゅうにゅう あげだしどうふ とりにく | ごはん さとう ごま でんぷん しらたまだんご | こまつな きゃべつ ごぼう きりほしだいこん にんじん しいたけ ねぎ オレンジ |
| 21 | 金 | | たけのこ ごはん | さけのマヨネーズやき あおなのひたし あおりんごゼリー ゆばのすましじる | ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ ゆば | ごはん さとう てまりふ マヨネーズ あおりんごゼリー | ほうれんそう きゃべつ たけのこ たまねぎ ねぎ ほししいたけ にんじん |

| | | | | | | | |
|----|---|-----------|------------------|--|------------------------------------|--|---|
| 24 | 月 | 郷土食 献立 | ごはん | ほたるいかなのなんばんに ゆかりあえ とうにゅうプリン あつあげとやさいのうまに | ぎゅうにゅう ほたるいかな こんぶ とりにく あつあげ | ごはん じゃがいも でんぷん こんにゃく さとうとうにゅうプリン | きゃべつ きゅうり にんじん たけのこ ふき ぎんなん |
| 25 | 火 | | ごはん | ぶたにくのジャンロー ゆでやさい きのこじる ほしブルー | ぎゅうにゅう ぶたにく きぬごしどうふ | ごはん じゃがいも | ブロッコリー にんじん なめこ しめじ しいたけ たまねぎ ねぎ ブルー しょうが |
| 26 | 水 | | 1/2 コッパ パン | ソフトめんのみートソースかけ コーンエッグ フルーツあえ | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく | 1/2コッパパン ソフトめん さとう | たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム りんごパイ みかん ももバナナレーズン |
| 27 | 木 | | ごはん | あかうおのカレーあげ にまめ れいとろパイ みそしる | ぎゅうにゅう たまご あかうお きんときまめ あぶらあげ | ごはん さとう こむぎこ | だいこん にんじん ねぎ パイ |
| 28 | 金 | | しょく パン | オムレツ アスパラサラダ ビーフシチュー | ぎゅうにゅう オムレツ ぎゅうにく | しょくパン こむぎこ じゃがいも バター さとう ごま | アスパラガス きゃべつ たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり |

- 毎日牛乳（200ml）が付きます。
- 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

食器を正しく置こう



食器の置き方には決まりがあります。給食では基本的に、ご飯などの主食を左、汁物を右にし、奥におかず（主菜・副菜）、デザート、牛乳を置きます。



