

# 4月 学校給食こんだて表

日 曜	こんだてめい	あか 体をつくるもとになるもの	き エネルギーのもとになるもの	みどり 体の調子を整えるもとになるもの	給食のない 幼稚園・小学校
8 水	・セサミコッペパン ・ハンバーグマトソース ・はなやさいサラダ ・わかめスープ ・きゅうにゅう ・おいわいゼリー◎	きゅうにゅう ハンバーグ わかめ	セサミコッペパン さとう あぶら ごま せりー	ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん もやし しいたけ ねぎ チンゲンサイ	全幼稚園
9 木	・ごはん ・さけのしおやき ・はりはりづけ ・はるやさいのうまに ・きゅうにゅう ・わかめふりかけ	きゅうにゅう さけ とりにく やわらかかまぼこ あつあげ	ごはん あぶら ごま じゃがいも こんにやく さとう	ごまつな キャベツ しょうが きりぼしだいこん にんじん だいこん たけのこ ふき しいたけ いんげん	全幼稚園
10 金	・しょくパン ・いかにかりんあげ(幼稚園:エビフライ※) ・ピーズサラダ★● ・ワントンスープ ・きゅうにゅう ・チョコクリーム◎	きゅうにゅう だいず いんげんまめ ぶたにく いか(幼:エビフライ)	しょくパン あぶら でんぶん マヨネーズ ごま ワンタン クリーム	きゅうり キャベツ にんじん はくさい なら もやし たけのこ しいたけ ねぎ	全幼稚園年少組
13 月	・ゆかりごはん ・エビカツ※(幼稚園:ひとくちカツ★◎) ・アスパラガスのごまあえ ・かきたまじる★ ・きゅうにゅう ・いちご	きゅうにゅう たまご とうふ エビカツ(幼:ひとくちカツ)	ごはん あぶら ごま でんぶん	アスパラガス キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えのき ねぎ いちご	全幼稚園年少組
14 火	・ごはん ・ぶたにくのしょうがやき ・あおなのコーンあえ ・すりみじる★ ・きゅうにゅう ・いちご	きゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ すりみ(らんぱく)	ごはん こんにやく さとう あぶら ごま	たまねぎ しょうが ピーマン にんじん ごまつな もやし コーン だいこん はくさい ねぎ	全幼稚園年少組
15 水	・コッペパン ・オムレツ★ ・ペンネのトマトソース ・クリームシチュー◎ ・きゅうにゅう	きゅうにゅう オムレツ ぶたにく とりにく	コッペパン あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム ペンネ	にんにく しょうが たまねぎ トマト にんじん しめじ コーン パセリ	全幼稚園年少組
16 木	・ごはん ・さわらのしおやき ・ごもくだいず● ・ぐだくさんじる ・きゅうにゅう ・オレンジ	きゅうにゅう さわら ぶたにく だいず こんぶ やわらかかまぼこ とうふ みそ	ごはん あぶら さとう さといも こんにやく	にんじん ごぼう いんげん だいこん はくさい しいたけ ねぎ オレンジ	全幼稚園年少組
17 金	・ごはん ・にくしゅうまい●(幼稚園:えびしゅうまい※) ・くきわかめのナムル ・マーボー豆腐 ・きゅうにゅう	きゅうにゅう くきわかめ にくしゅうまい(幼:えびしゅうまい) ぶたにく とうふ みそ	ごはん さとう あぶら ごま でんぶん	きゅうり もやし にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	全幼稚園年少組
20 月	・むぎごはん ・カレー◎ ・ひよこまめのカシューナッツがらめ ・かわりあえ ・きゅうにゅう	きゅうにゅう ぶたにく チーズ ひよこまめ	むぎごはん じゃがいも でんぶん あぶら さとう カシューナッツ ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ふくじんづけ キャベツ きゅうり	全幼稚園年少組
21 火	・ひじきごはん ・ししゃもフライ(ぎょうらん)★(幼稚園:きびなこのクリースピーあげ) ・やさしいアーモンドあえ ・とうふのみそしる ・きゅうにゅう	きゅうにゅう ひじき とりにく とうふ わかめ ししゃも(幼:きびなご) みそ	ごはん さとう あぶら アーモンド	しいたけ にんじん ごまつな キャベツ もやし だいこん たまねぎ えのき ねぎ	全幼稚園年少組
22 水	・こめこパン ・ポークチャップ ・かいそうサラダ ・たまごコーンのスープ★ ・きゅうにゅう ・おいわいゼリー(幼稚園のみ)◎ ・あまなつ(幼稚園なし)	きゅうにゅう ぶたにく かいそう とりにく たまご しろいんげんまめ	こめこパン あぶら さとう でんぶん せりー	たまねぎ いんげん しょうが にんにく だいこん きゅうり しめじ コーン パセリ あまなつ	
23 木	・ごはん ・ちくわのいそべあげ★ ・ほうれんそうのゆばあえ● ・にくじゃが ・きゅうにゅう ・れいとうもも	きゅうにゅう ちくわ たまご あおのりこ ゆば ぶたにく	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ グリンピース もも	
24 金	・ミニコッペパン ・やきそば ・あらびきウインナー ・フルーツヨーグルト◎ ・きゅうにゅう	きゅうにゅう ぶたにく いか あおのりこ ウインナー ヨーグルト そらまめ	コッペパン ちゅうかめん あぶら ナタデココ フルーツソース アーモンド カシューナッツ	にんじん キャベツ もやし みかん バイン もも パナナ	放生津小1・2年生 新湊小全学年 作道小全学年 堀岡小・塚原小全学年
27 月	・ごはん ・とりにくのてりやき ・きんぴらごぼう ・はくさいなべ ・きゅうにゅう	きゅうにゅう とりにく さつまあげ ぶたにく とうふ	ごはん あぶら こんにやく さとう ごま	しょうが にんにく ごぼう にんじん いんげん はくさい たけのこ ねぎ しめじ	東明小全学年
28 火	・ごはん ・あじのあますあんかけ ・きんときまめ ・ぶたじる ・きゅうにゅう ・れいぞうパン	きゅうにゅう あじ きんときまめ ぶたにく みそ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま くり じゃがいも こんにやく	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう ねぎ バイン	
30 木	・たけのこごはん● ・いわしのうめ ・ごまつなのごまみそあえ ・しらたまだんごのすましじる ・きゅうにゅう ・いちごヨーグルト◎	きゅうにゅう あぶらあげ いわし わかめ とうふ ヨーグルト みそ やわらかかまぼこ	ごはん さとう ごま しらたまだんご	たけのこ しいたけ ごまつな もやし にんじん えのき ねぎ えだまめ	

今月の射水の食材・・・ごまつな・えだまめ  
食物アレルギーの対応について

※ 食材料の都合により変更することもあります。

次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印を付けましたので、参考にしてください。

卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※  
ピーナッツ…▲ 大豆・豆乳(豆腐など加工食品は除く)…●

## ～今が旬「新たまねぎ」～

春に出回る新たまねぎは、普段食べているたまねぎに比べて皮がやわらかく、みずみずしさと甘味があります。辛味が少ないので、生でおいしく食べられます。

新たまねぎは、たまねぎと同様に、ビタミンB1、カリウム、リン、食物繊維などを含みます。辛味のもととなる成分「硫化アリル」は、揮発性が高く、加熱すると別の物質に変化するので、摂取するには生で食べるのがおすすめです。硫化アリルは、疲労や不眠の解消を助けるビタミンB1の吸収をサポートする働きをしてくれます。また、肉や魚の臭いを消す作用があるので、料理に有効活用できます。