

令和5年4月 よていこんだてひょう(小学校) 宇和島市学校給食会(中央地区)

※都合により材料が一部変更になることがあります。ご了承ください。

日	こんだて (スプーンは毎日つきます)	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	きいろの仲間 熱や力の元になる	みどりの仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 糖質 食塩相当量	日	こんだて (スプーンは毎日つきます)	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	きいろの仲間 熱や力の元になる	みどりの仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 糖質 食塩相当量
11 火	ごはん プロッコリーのごまあえ とりにくのたつたあげ たけのこのすましじる		とりにく	とら、でんふん、あぶら	しょうが、にんにく キャベツ、プロッコリー、 にんじん、コーン	667 kcal 25.0 g 24.2 g 1.7 g	20 木	むぎごはん おいわいクラブ ポークカレー ポークカレー ポークカレー		ぶたにく、だいちミート ベーコン、チーズ どうにゆう、だいちこ	こめ、おおむぎ じゃがいも、あぶら、こむぎこ さとうでんふん さとう、あぶら、こめこ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、 にんにく、しょうが キャベツ、コーン、りんご いちごかじゅう、いちごビュール	717 kcal 21.0 g 25.3 g 2.0 g
12 水	キャロットパン だいこんとアスパラのサラダ かぼちゃのポタージュ		キャロットパン	こむぎこ、ショートニング、 さとう	にんじん たまねぎ、グリーンピース、 コーン、にんじん キャベツ、きゅうり、だいこん、 にんじん、アスパラガス	648 kcal 23.9 g 22.4 g 1.9 g	21 金	ごはん ポテトサラダ ハンバーグきのこソース コンソメスープ コンソメスープ		とりにく、ぶたにく だいち、てぼう、きんときまめ ベーコン	こめ さとう じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、 さとう	えのきたけ、ぶなしめじ、 たまねぎ、にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、コーン たまねぎ、キャベツ、だいこん、 にんじん、ちんげんさい	624 kcal 21.6 g 19.8 g 2.0 g
13 木	水産の日 ごはん きりぼしだいこんのサラダ たいのレモンに かきたまじる		たい	こめ でんふん、あぶら、さとう	レモンかじゅう きりぼしだいこん、にんじん、 キャベツ、きゅうり、コーン	677 kcal 28.1 g 23.7 g 2.0 g	24 月	地産地消の日 ごはん ゆずすあえ たいのしおやき じゃがいものそぼろに		たい ちくわ だいちミート、とりにく	こめ さとう じゃがいも、あぶら、さとう	☆たいの日☆ ☆ちんげんさいの日☆ たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、 しょうが	641 kcal 28.9 g 17.9 g 1.6 g
14 金	ごはん ちくわのいそべあげ(2こ) ごもきんびら じゃがいものみそしる		ちくわ、あおのり	こめ あぶら、こむぎこ、でんふん	あぶら、さとう、ごま にんじん、ごぼう、こんにやく、 さやいんげん、れんこん たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、 ねぎ	584 kcal 19.9 g 14.2 g 2.9 g	25 火	ごはん ハンサンスー あげぎょうぎ(2こ) ちゅうかたまごスープ		ごはん あげぎょうぎ(2こ) ハンサンスー ちゅうかたまごスープ	こめ とりにく、ぶたにく、だいちこ あぶら、こむぎこ、ごまあぶら、こめこ	キャベツ、たまねぎ、にら ローズハム きゅうり、にんじん でんふん	668 kcal 22.8 g 24.1 g 2.1 g
17 月	ごはん アーモンド/さけのあえ マヨネーズやき けんちんじる		さけ	ノンエッグマヨネーズ アーモンド、さとう	ごまつな、キャベツ、もやし、 にんじん ごぼう、こんにやく、ほししいたけ、 にんじん、だいこん、ねぎ	625 kcal 27.0 g 22.4 g 1.8 g	26 水	ごはん ひじきサラダ じゃこカツ ぶたじる		ごはん ひじきサラダ ぶたじる	こめ あぶら、でんふん、パンこ、さとう	たまねぎ、にんじん ごまつな、きゅうり、キャベツ、 にんじん、コーン にんじん、ごぼう、こんにやく、 ねぎ	626 kcal 23.1 g 18.8 g 2.8 g
18 火	ごはん ソナサラダ メンチカツ ミネストローネ		ぶたにく、とりにく	あぶら、パンこ、でんふん、さとう こむぎこ	たまねぎ キャベツ、にんじん、プロッコリー	649 kcal 22.1 g 23.2 g 2.3 g	27 木	ごはん わかめごはん とりにくのてりやき ごまあえ たぬきじる		わかめ とりにく たまご じゃこてん、あぶらあげ	こめ さとう さとう、ごま こんにやく、たまねぎ、だいこん、 にんじん、えのきたけ、ねぎ	618 kcal 26.6 g 19.6 g 3.1 g	
19 水	食育の日 ごはん レモンあえ さわらのさいきょうやき こうやどうふのたまごじ レモンあえ		さわら、みそ	さとう あぶら、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、こんにやく、 ほししいたけ、さやいんげん キャベツ、きゅうり、にんじん、 レモンかじゅう	637 kcal 30.9 g 19.9 g 2.0 g	28 金	ごはん しゃきしゃき そぼろどんぶり(く) なめこスープ		きゅうりにく、ぶたにく、だいちミート ソナ ごまあぶら	さとう、あぶら、でんふん ノンエッグマヨネーズ たまねぎ、にら、はくさい、なめこ	きりぼしだいこん、たまねぎ、にんじん キャベツ、さやいんげん、 にんじん、コーン たまねぎ、にら、はくさい、なめこ	633 kcal 22.4 g 22.7 g 2.4 g

4月 旬の食材  
たい さわら あさり わかめ じゃがいも キャベツ だしのか  
レタス わらび さやいんげん アスパラガス あさげ