

# 4月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金															
<p>マークのない日は汁物です お玉マークを目安に盛り付けましょう</p>  <p>1杯半</p>	<p>ごはんは写真を目安に盛り付けましょう</p> 	<p>10 ごはん タッカルビ ひじき入りぎょうざ れんこんのきんぴら ミニたい焼き ほうれん草とちりめんじゃこの和え物</p> <p>れんこんは、茨城県や徳島県で多く栽培されています。シャキシャキした歯ざわりを楽しみながら食べましょう。</p>  <p>1杯</p>	<p>11 ごはん 豆腐入り ごま豆乳スープ さけフライ チンゲン菜とエリンギのソテー もやしとハムのサラダ</p> <p>豆腐入りごま豆乳スープは小学校給食で人気のメニューです。さけフライは骨に注意して食べましょう。</p> 	<p>12 米粉豆乳パン(A) ミルクパン(BC) ※ ミネストローネ 鶏肉のレモンソースかけ バジルスパゲティ 茎わかめの炒め物 すりおろし洋なしゼリー</p> <p>茎わかめは、わかめの茎の部分です。わかめは春が旬でおいしい季節になります。すりおろし洋なしゼリーの空き容器はパンの袋と一緒にビニール袋に入れてください。</p>	<p>15 ごはん ポークカレーライス お魚フライ コールスローサラダ 鶏肉と小松菜の炒め物</p> <p>小松菜は東京都江戸川区の小松川周辺でよく作られていたことから「小松菜」と名付けられました。</p>  <p>山盛り 1杯</p>	<p>16 ごはん わかめスープ 豆腐ハンバーグの和風あんかけ ポテトサラダ ブロッコリーとコーンのソテー キャンディーチーズ</p> <p>わかめスープは昆布ととり肉の両方のだしが入っています。だしのうまみを感じながら食べてください。キャンディーチーズの空き袋はビニール袋に入れてください。</p>	<p>17 黒糖パン コンソメスープ とんかつのソースかけ キャベツのソテー ウインナーと大豆のトマト煮</p> <p>黒糖パンは、沖縄のサトウキビからとれた黒糖が入った少し甘いパンです。黒糖にはカルシウムなどのミネラルが含まれています。パンの袋はビニール袋に入れてください。</p>	<p>18 ごはん 厚揚げのみそ汁 さわらのみりんづけ ささみサラダ ベーコンとアスパラガスのソテー パインアップル缶</p> <p>さわらは漢字では魚偏に春と書きます。その名前の通り、春が旬の魚です。今日はみりんとしょうゆで甘辛い味つけになっています。さわらは骨に注意して食べましょう。</p> 	<p>19 ごはん ポトフ ミンチカツ こんにやくと鶏肉の炒め物 ほうれん草とひじきの和え物</p> <p>こんにやくは、コンニャクイモから作られます。食物せんいやカルシウムが含まれていてヘルシーな食材です。</p>  <p>1杯</p>	<p>22 ごはん 五目汁 鶏肉のたつた揚げ 春雨サラダ もやしのカレーソテー</p> <p>たつた揚げは、その見た目のところどころ赤いところが奈良の竜田川(たつたがわ)に浮かぶもみじに見立てられたことから「たつたあげ」と名付けられたとされています。</p>	<p>23 ごはん マーボー厚揚げ チヂミ 白菜と竹輪の煮物 フルーツナタデココ</p> <p>チヂミは、お隣の国、韓国朝鮮の料理です。韓国朝鮮ではプッチゲと呼ばれていて、なぜか雨の日に食べられることが多いそうです。1杯</p> 	<p>24 コッペパン 鶏肉のクリームシチュー いかフライ マカロニサラダ ほうれん草のドレッシング和え りんごジャム</p> <p>りんごジャムの空き袋はパンの袋と一緒にビニール袋に入れてください。</p>  <p>山盛り 1杯</p>	<p>25 ごはん 豆腐のすまし汁 さばの塩焼き 切干大根のペペロンチーノ きゅうりとわかめの和え物</p> <p>「切り干し大根のペペロンチーノ」は、ベーコンやにんにく、オリーブ油、とうがらしなどが入っています。ベーコンのうまみで食べやすくなっています。さばは骨に注意して食べましょう。</p> 	<p>26 ごはん 玉ねぎと油揚げのみそ汁 ビーフコロッケ 小松菜とウインナーの炒め物 きんぴらごぼう ゆかりふりかけ</p> <p>玉ねぎは北海道で一番多く収穫されています。ゆかりふりかけの空き袋はビニール袋に入れてください。</p>	<p>このマークのおかずは小学校給食と同じメニューです</p> 	<p>30 ごはん スタミナ炒め ポークしゅうまい ささみとわかめのサラダ みかん缶</p> <p>「ささみとわかめのサラダ」にはゆずの果汁が少し入っています。ゆずの香りを楽しみながら食べてください。</p>  <p>1杯</p>	<p>《お玉が変わりました》 4月からお玉の形状が少し変わりました。深さが浅くなり、よそいやすくなっています!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>【新】</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>【旧】</p>  </div> </div>		
<p>15 ごはん ポークカレーライス お魚フライ コールスローサラダ 鶏肉と小松菜の炒め物</p> <p>小松菜は東京都江戸川区の小松川周辺でよく作られていたことから「小松菜」と名付けられました。</p>  <p>山盛り 1杯</p>	<p>16 ごはん わかめスープ 豆腐ハンバーグの和風あんかけ ポテトサラダ ブロッコリーとコーンのソテー キャンディーチーズ</p> <p>わかめスープは昆布ととり肉の両方のだしが入っています。だしのうまみを感じながら食べてください。キャンディーチーズの空き袋はビニール袋に入れてください。</p>	<p>17 黒糖パン コンソメスープ とんかつのソースかけ キャベツのソテー ウインナーと大豆のトマト煮</p> <p>黒糖パンは、沖縄のサトウキビからとれた黒糖が入った少し甘いパンです。黒糖にはカルシウムなどのミネラルが含まれています。パンの袋はビニール袋に入れてください。</p>	<p>18 ごはん 厚揚げのみそ汁 さわらのみりんづけ ささみサラダ ベーコンとアスパラガスのソテー パインアップル缶</p> <p>さわらは漢字では魚偏に春と書きます。その名前の通り、春が旬の魚です。今日はみりんとしょうゆで甘辛い味つけになっています。さわらは骨に注意して食べましょう。</p> 	<p>19 ごはん ポトフ ミンチカツ こんにやくと鶏肉の炒め物 ほうれん草とひじきの和え物</p> <p>こんにやくは、コンニャクイモから作られます。食物せんいやカルシウムが含まれていてヘルシーな食材です。</p>  <p>1杯</p>	<p>22 ごはん 五目汁 鶏肉のたつた揚げ 春雨サラダ もやしのカレーソテー</p> <p>たつた揚げは、その見た目のところどころ赤いところが奈良の竜田川(たつたがわ)に浮かぶもみじに見立てられたことから「たつたあげ」と名付けられたとされています。</p>	<p>23 ごはん マーボー厚揚げ チヂミ 白菜と竹輪の煮物 フルーツナタデココ</p> <p>チヂミは、お隣の国、韓国朝鮮の料理です。韓国朝鮮ではプッチゲと呼ばれていて、なぜか雨の日に食べられることが多いそうです。1杯</p> 	<p>24 コッペパン 鶏肉のクリームシチュー いかフライ マカロニサラダ ほうれん草のドレッシング和え りんごジャム</p> <p>りんごジャムの空き袋はパンの袋と一緒にビニール袋に入れてください。</p>  <p>山盛り 1杯</p>	<p>25 ごはん 豆腐のすまし汁 さばの塩焼き 切干大根のペペロンチーノ きゅうりとわかめの和え物</p> <p>「切り干し大根のペペロンチーノ」は、ベーコンやにんにく、オリーブ油、とうがらしなどが入っています。ベーコンのうまみで食べやすくなっています。さばは骨に注意して食べましょう。</p> 	<p>26 ごはん 玉ねぎと油揚げのみそ汁 ビーフコロッケ 小松菜とウインナーの炒め物 きんぴらごぼう ゆかりふりかけ</p> <p>玉ねぎは北海道で一番多く収穫されています。ゆかりふりかけの空き袋はビニール袋に入れてください。</p>	<p>このマークのおかずは小学校給食と同じメニューです</p> 	<p>30 ごはん スタミナ炒め ポークしゅうまい ささみとわかめのサラダ みかん缶</p> <p>「ささみとわかめのサラダ」にはゆずの果汁が少し入っています。ゆずの香りを楽しみながら食べてください。</p>  <p>1杯</p>	<p>《お玉が変わりました》 4月からお玉の形状が少し変わりました。深さが浅くなり、よそいやすくなっています!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>【新】</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>【旧】</p>  </div> </div>							
<p>22 ごはん 五目汁 鶏肉のたつた揚げ 春雨サラダ もやしのカレーソテー</p> <p>たつた揚げは、その見た目のところどころ赤いところが奈良の竜田川(たつたがわ)に浮かぶもみじに見立てられたことから「たつたあげ」と名付けられたとされています。</p>	<p>23 ごはん マーボー厚揚げ チヂミ 白菜と竹輪の煮物 フルーツナタデココ</p> <p>チヂミは、お隣の国、韓国朝鮮の料理です。韓国朝鮮ではプッチゲと呼ばれていて、なぜか雨の日に食べられることが多いそうです。1杯</p> 	<p>24 コッペパン 鶏肉のクリームシチュー いかフライ マカロニサラダ ほうれん草のドレッシング和え りんごジャム</p> <p>りんごジャムの空き袋はパンの袋と一緒にビニール袋に入れてください。</p>  <p>山盛り 1杯</p>	<p>25 ごはん 豆腐のすまし汁 さばの塩焼き 切干大根のペペロンチーノ きゅうりとわかめの和え物</p> <p>「切り干し大根のペペロンチーノ」は、ベーコンやにんにく、オリーブ油、とうがらしなどが入っています。ベーコンのうまみで食べやすくなっています。さばは骨に注意して食べましょう。</p> 	<p>26 ごはん 玉ねぎと油揚げのみそ汁 ビーフコロッケ 小松菜とウインナーの炒め物 きんぴらごぼう ゆかりふりかけ</p> <p>玉ねぎは北海道で一番多く収穫されています。ゆかりふりかけの空き袋はビニール袋に入れてください。</p>	<p>このマークのおかずは小学校給食と同じメニューです</p> 	<p>30 ごはん スタミナ炒め ポークしゅうまい ささみとわかめのサラダ みかん缶</p> <p>「ささみとわかめのサラダ」にはゆずの果汁が少し入っています。ゆずの香りを楽しみながら食べてください。</p>  <p>1杯</p>	<p>《お玉が変わりました》 4月からお玉の形状が少し変わりました。深さが浅くなり、よそいやすくなっています!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>【新】</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>【旧】</p>  </div> </div>												
<p>このマークのおかずは小学校給食と同じメニューです</p> 	<p>30 ごはん スタミナ炒め ポークしゅうまい ささみとわかめのサラダ みかん缶</p> <p>「ささみとわかめのサラダ」にはゆずの果汁が少し入っています。ゆずの香りを楽しみながら食べてください。</p>  <p>1杯</p>	<p>《お玉が変わりました》 4月からお玉の形状が少し変わりました。深さが浅くなり、よそいやすくなっています!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>【新】</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>【旧】</p>  </div> </div>																	

箸・ナフキンは毎日持ってきましょう スプーンマークの日はスプーンがあると食べやすいです

※【対象校】 A(二中・八中・十一中・十三中・十四中・十八中)  
B(九中・十二中・十五中・十六中・十七中)  
C(一中・三中・四中・五中・七中・庄内さくら学園)

ストローを使用した場合のゴミは、牛乳パックと同じビニール袋に入れてください