

4月献立表

日	曜	献立	牛乳	エネルギー たんぱく質
6	水	* 始 業 式 *	-	-
7	木	* 入 学 式 *	-	-
8	金	米粉のポークカレーライス 茎わかめのサラダ みかんゼリー 給食開始	○	758 kcal 22.3 g
9	土	土曜授業日 (給食はありません)	-	-
11	月	<u>入学・進級お祝い献立</u> 赤飯 鶏肉のスタミナ焼き 小松菜の磯あえ 若竹汁 	○	795 kcal 30.5 g
12	火	キムチチャーハン トックスープ 野菜チップス	○	773 kcal 21.5 g
13	水	ピザサンド ポトフ アロエとりんごのヨーグルト	○	810 kcal 31.6 g
14	木	<u>旬の食材を味わおう! たけのこ</u> たけのこごはん 鯖(さわら)の西京焼き 白菜のあえもの めかたま汁 	○	741 kcal 34.8 g
15	金	<u>旬の食材を味わおう! 新じゃがいも</u> 麦ごはん 海苔の佃煮 新じゃがいものそぼろあんかけ 五色あえ	○	767 kcal 23.6 g
18	月	ごはん 生揚げの味噌炒め 焼肉サラダ 	○	810 kcal 32.4 g
19	火	<u>日本の味めぐり・沖縄県</u> タコライス もずくスープ 果物(沖縄県産パインアップル予定)	○	803 kcal 30.7 g
20	水	チキンライス コーンクリームスープ ハニーサラダ	○	780 kcal 22.6 g
21	木	しょうゆラーメン 珍珠丸子(ちんじゅわんず) 果物(デコボン予定)	○	861 kcal 36.8 g
22	金	<u>地産地消・メダイ</u> メダイの混ぜごはん 干草焼き 糸寒天のあえもの かぶの味噌汁 	○	760 kcal 33.0 g
25	月	セサミトースト チリコンカン ツナサラダ	○	761 kcal 29.5 g
26	火	<u>旬の食材を味わおう! よもぎ</u> 五目そぼろ丼 豚汁 豆腐入りよもぎ団子 	○	886 kcal 33.5 g
27	水	わかめごはん 肉豆腐 ししゃものパリパリ包み揚げ	○	818 kcal 34.0 g
28	木	六組校外学習(給食なし) 麦ごはん いかのチリソース 大根と春雨のピリ辛炒め 五目スープ	○	801 kcal 30.2 g
29	金	* 昭 和 の 日 *	-	-

※感染症対策や学校行事等の関係で、献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。

旬(しゅん)の食材を味わおう! ~春の皿には苦(にが)みを盛れ~

春に旬を迎える山菜や果物は、独特の「苦み」を感じます。
苦みには、冬にたまった老廃物を流し、体をリセットさせてくれる働きがあるためです。
春ならではの苦みを味わって、心も体も元気よく、新年度をスタートしましょう!

