

がつ 4月こんだて予定表



...産山の食材を使います。(地産地消) お米と牛乳、しいたけも産山さんです。

産山村学校給食センター

こんだて		ざいりょう			エネルギー(kcal) タンパク質(g) (上) 前期課程 (下) 後期課程
		ねつやちから になる	ちやにくやほね になる	からだのちようしを ととのえる	
8 すい	ごはん 牛乳	こめ	ぎゅうにゅう	ぎゅうりにんじん	701
	ハンバーグ	さとう	ハンバーグ	コーン キャベツ	26.2
	マカロニサラダ	マカロニ	ハム	たまねぎしいたけ	869
	春キャベツのコンソメスープ		とりにく	パセリ	32.3
9 もく	入学式(給食はありません)				
10 きん	ごはん 牛乳	こめ	ホキ	たまねぎ キャベツ	748
	ホキフライ	さとう あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん セロリ	28.1
	カレーポトフ	じゃがいも	とりにく えだまめ		881
	ココアビーンズ	オリーブゆ	いりだいず		32
13 げつ	五色の花むすびごはん	こめ さとう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう*	520
	千草やき	なまふ	たまご	もやし キャベツ	18.9
	ほうれん草のおひたし		わかめ かつおぶし	たまねぎ	631
	生麩のすまし汁		こんぶ	えのきたけ ねぎ	22.3
14 か	歓迎遠足(お弁当の準備をお願いします)				
15 すい	麦ごはん	こめ むぎ さとう	しばりどうふ	しいたけ ねぎ	675
	牛乳	ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく	30.6
	マーボー豆腐	でんぷん	だいず ひきにく	しょうが たまねぎ	835
	ささみのごまだれサラダ	ねりごま	ささみ	きゅうり キャベツ	37.7
16 もく	ココアパン	パン	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん	584
	牛乳	さとう	あぶらあげ	こまつな	24.4
	ちくわの磯辺天ぷら	あぶら	ちくわ かまぼこ	しいたけ ねぎ	772
	五目うどん	うどんめん	こんぶ かつおぶし		31.3
17 きん	麦ごはん	こめ むぎ ごま	ぎゅうにゅう だいず	きゅうり たまねぎ	712
	牛乳	さとう じゃがいも	いわし	にんじん	26.3
	いわしの生姜煮	あぶら	わかめ ひきにく	グリーンピース	878
	きゅうりとわかめの酢の物	こんにやく	いわさつまあげ		31.9

20 げつ	ごはん 牛乳	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん	645
	あじごまフライ	さとう さといも	あじ あつあげ	サラダたまねぎ	25.5
	サラたまのツナ和え	こんにやく	ツナ	ごぼう ねぎ	790
	かしわ汁		とりにく だしりこ		30.6
21 か	黒糖パン	パン オリーブゆ	ぶたにく	はくさい たまねぎ ねぎ	502
	牛乳	さとう くらざとう	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ	23.5
	タイプーエン(ゆで卵つき)	あぶら はるさめ	たまご かまぼこ	きくらげ しょうがもやし	694
	ほうれん草のアーモンド和え	アーモンド		にんにく ほうれんそう*	32.1
22 すい	麦ごはん	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん ねぎ	651
	牛乳	ごまねりごま	きびなご あつあげ	きゅうり にんじん	26
	きびなごカリカリフライ	さとう さといも	ささみ	だいこん ごぼう	843
	切りぼしだいこんのごまサラダ	こんにやく	ぶたにく だしりこ	しいたけ しょうが	32.9
23 もく	米粉パン	こめ きょうりきこ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	503
	牛乳	さとう マーガリン	だいず ぶたにく	にんにく しょうが	21.1
	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら	えだまめ	アスパラガス*	659
	アスパラガスのサラダ	オリーブゆ		きゅうり コーン	32.3
24 きん	ごはん	こめ じゃがいも	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく	754
	牛乳	あぶら	チーズ	たまねぎ にんじん	21.8
	うぶやまのあかうしカレー		ぎゅうにく*	グリーンピース リんご	933
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	みかん パイン もも	26.3
27 げつ	たけのごはん	こめ さとう	ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん	683
	鮭の塩こうじ焼き	あぶら こうじ	さけ ハム	しいたけ キャベツ	32.7
	キャベツのごまネーズあえ	すりごま	どうふ あぶらあげ	きゅうり ねぎ	812
	あおさのみそ汁	あおさ だしりこ		えのきたけ	36.1
28 か	コッペパン	パン オリーブゆ	ぎゅうにゅう	スナップえんどう	610
	牛乳	さとう	たまご とりにく	にんにく たまねぎ	24.2
	トマトミートオムレツ	じゃがいも	しろいんげんまめ	にんじん パプリカ	796
	スナップえんどうのソテー	ほうれん草入りクリームスープ	ベーコン	しめじ ほうれんそう*	30.9
29 すい	昭和の日				
30 もく	コッペパン(カット)	パン オリーブゆ	ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン	573
	牛乳	さとう あぶら	ひきにく だいず	にんにく だいこん	24
	チリコンカン	ごまあぶら	ツナ	きゅうり にんじん	736
	ツナと大根のサラダ	ラビオリ じゃがいも	ベーコン	キャベツ パセリ	29.9