

4月 よていこんだてひょう

🍴の印の日は、スプーンがあると食べやすいメニューです。

岩沼市立岩沼西小学校

日	しゅしよく	牛乳	おかず	きいろのなかま ねつやちからのもとになる	あかのなかま ちやくになる	みどりのなかま からだのちようしをととのえる	エナジー たんぱく質 脂質 食塩相当量
12月	ごはん ★しんきゅう おいわいメニュー★	○	やきにく なのはなあえ うーめんじる おいわいクレープ	ごはん、さとう、 うーめん、ふ、 クレープ	ぶたにく、 たまご、 とりにく、とうふ	ぎゅうにゅう こまつな、 なのはな、 にんじん、 みつば しょうが、 にんにく、 たまねぎ、 レモン、ねぎ、 りんご、 しいたけ	749 kcal 27.2 g 25.5 g 1.7 g
13日	セルフたまごサンド (せわりソフトパン・ たまごサラダ) 🍴	○	はるキャベツのサラダ ミネストローネ	パン、 じゃがいも、 マカロニ	たまご、 ベーコン、 とりにく	ぎゅうにゅう、 チーズ パセリ、 にんじん、 トマト、 ビクルス、 きゅうり、 キャベツ、 たまねぎ、 セロリ	758 kcal 30.1 g 39.3 g 3.5 g
14日	ごはん 🍴	○	マーボー豆腐 だいがくいも はるさめサラダ	ごはん、さとう、 かたくりこ、 さつまいも、 はるさめ	ごまあぶら、 だいずあぶら、 ごま	ぎゅうにゅう にら、 にんじん ねぎ、たけのこ、 ほししいたけ、 しょうが、 にんにく、 もやし、きゅうり、 キャベツ	731 kcal 24.5 g 20.6 g 1.9 g
15日	メロンパン 🍴	○	とりにくのコーンフレックやき ポテトのマスタードドレッシングサラダ ジュリアンスープ	パン、 コーンフレック、 じゃがいも、 さとう	サラダあぶら、 オリーブオイル	とりにく、 ぶたにく、 ぎゅうにく、 ベーコン レモン、 たまねぎ、 キャベツ、 えのきたけ	660 kcal 29.1 g 23.1 g 2.7 g
16日	ごはん 🍴	○	キーマカレー ハムマリネサラダ しらたまフルーツポンチ	ごはん、 さとう、 しらたま	バター、 サラダあぶら	とりにく、 だいいず、 いんげんまめ、 ハム たまねぎ、 なす、 しょうが、 にんにく、 キャベツ、もも きゅうり、 みかん、レモン パインアップル	749 kcal 24.9 g 20.7 g 1.4 g
19日	ごはん	○	さけのレモンソース ちくぜんに ひきなじる	ごはん、 さとう、 じゃがいも	サラダあぶら、 ごまあぶら	さけ、 とりにく、 あぶらあげ、 みそ パセリ、 にんじん、 さやいんげん、 こまつな レモン、 こんにやく、 ほししいたけ、 たけのこ、ごぼう、 れんこん、ねぎ、 だいこん	621 kcal 29.4 g 15.5 g 1.8 g
20日	ミルクパン 🍴	○	とりにくオーロラソース だいいコンサラダ クラムチャウダー	パン、 かたくりこ、 さとう、 じゃがいも、 はくりきこ	だいいずあぶら、 サラダあぶら、 オリーブオイル、 バター	とりにく、みそ、 かつおぶし、 ベーコン、 あさり、 いんげんまめ だいいこん、 キャベツ、 きゅうり、 コーン、 たまねぎ	811 kcal 36.9 g 34.9 g 3.1 g
21日	ごはん	○	あじのこうみやき こまつなのおきつねあえ おくずかけ	ごはん、さとう、 じゃがいも、ふ、 うーめん、 かたくりこ	ごまあぶら、 ごま	あじ、 あぶらあげ ぎゅうにゅう こまつな、 にんじん、 さやいんげん キャベツ、 ごぼう、ねぎ、 だいいこん、 ほししいたけ、 いとこんにやく	627 kcal 25.9 g 16.2 g 2.6 g
22日	こくとうパン にくうどん	○	ささかまのいそべあげ もやしのごまずあえ	パン、 てんぷらこ、 さとう、うどん	だいいずあぶら、 ごまあぶら、 ごま	ささかまぼこ、 ハム、 ぶたにく、 あぶらあげ ぎゅうにゅう、 あおのり こまつな もやし、 キャベツ、 きゅうり、ねぎ、 ぶなしめじ、 しょうが	714 kcal 36.9 g 26.3 g 3.4 g
23日	セルフおやこどん (ごはん・おやこどんのぐ) 🍴	○	かばちゃフライ あさづけ	ごはん、 さとう、 パンこ、 はくりきこ	サラダあぶら、 だいいずあぶら	とりにく、 たまご ぎゅうにゅう みつば、 かばちゃ たまねぎ、 かぶ、 きゅうり	700 kcal 28.0 g 19.6 g 2.0 g
26日	ごはん	○	ほっけのしおやき カレーにくじゃが キャベたまじる	ごはん、 じゃがいも、 さとう	サラダあぶら	ぎゅうにゅう にんじん、 みずな、 グリーンピース いとこんにやく、 たまねぎ、 キャベツ	587 kcal 25.1 g 13.8 g 2.0 g
27日	ココアパン スパゲティナポリタン	○	えびフライ わかめサラダ	パン、 さとう、 スパゲッティ、	だいいずあぶら、 オリーブオイル	ぎゅうにゅう、 チーズ、 わかめ にんじん、 ピーマン、 トマト キャベツ、 きゅうり、 コーン、たまねぎ、 マッシュルーム、 にんにく	765 kcal 30.4 g 25.2 g 3.7 g
28日	セルフてまきずし すめし・てまきずしのぐ (ウイナー・たまごやき・ かんぴょう・きゅうり) 🍴	○	さわにわん ストロベリーフレッシュ	ごはん、 かたくりこ	サラダあぶら	ぎゅうにゅう にんじん かんぴょう、 きゅうり、 ごぼう、だいいこん、 ほししいたけ、 えのきたけ、 ねぎ	642 kcal 21.9 g 15.4 g 2.0 g

★西小かいこうきねん&4月おたんじょうびおいわいメニュー★



おべんとうの日

1ねんせい かんいきゅうしよくこんだて (19日~通常給食)



14にち(すい)

おいわいクレープ
ぎゅうにゅう

15にち(もく)

メロンパン
ぎゅうにゅう
やさいスープ

16にち(きん)

ごはん
ぎゅうにゅう 🍴
キーマカレー
フルーツポンチ

