

4がつ

こんだてひょう(16回)



令和3年 4月 6日
伊東市立富戸小学校

※栄養価表示は、中学年のものです。
(低学年は2割減、高学年は2割増)

食材は、天候等で変更になる場合があります。

日	お知らせ	こんだてめい	あかのたべもの <small>ちく ぼろ つく</small> 血や肉、骨を作る	きいろのたべもの <small>ねつ もから</small> 熱や力のもとになる	みどりのたべもの <small>からだ ちようし</small> 体の調子をととのえる	ちようみりよう・その他	エネルギー たんぱく質 しじつ えんぷん
8	木	ごはん		こめ			657kcal 26.1g 19.6g 3.2g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さわらのアーモンドやき	さわら	アーモンド さとう あぶら		しょうゆ みりん	
		くきわかめのあえもの	くきわかめ	さとう ごま あぶら	きゅうり とうもろこし	しょうゆ りんごす	
		やさいのにも	ぶたにく	じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ たけのこ	しょうゆ	
		きよみオレンジ			いんげん しいたけ		
					きよみオレンジ		
9	金	わかめごはん	たきこみわかめ	こめ			601kcal 20.7g 22.0g 2.6g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とりにくとカシューナッツのいためもの	とりにく	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら カシューナッツ	にんじん ピーマン たけのこ	さけ しょうゆ	
		ちんげんさいのスープ	ベーコン		しめじ にんにくしょうが	しお こしょう しょうゆ ブイヨン	
		いちご			にんじん たまねぎ ちんげんさい たけのこ		
					いちご		
12	月	ごはん		こめ			662kcal 30.8g 21.6g 2.7g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		なっとう	なっとう			たれ	
		やしししゃも	ししゃも				
		いそかあえ	のり		ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ	
		ごまみそしる	あぶらあげ とうふ さばぶし みそ	じゃがいも すりごま	にんじん ごぼう ねぎ		
					グレープフルーツ		
13	火	たけのこそぼろごはん	ぶたにく みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま	たけのこ グリンピース	しょうゆ さけ	618kcal 28.2g 16.4g 3.4g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		しょうが にんにく		
		キャベツとわかめのおひたし	くきわかめ しらすぼし		キャベツ	しょうゆ	
		するがじる	あじ いか とうふ みそ さばぶし	さいとも こんにやく かたくりこ	にんじん だいこん はねぎ しょうが	しお	
		あまなつみかんゼリー	かんてん	さとう	あまなつみかん		
14	水	ごはん		こめ			619kcal 26.5g 18.7g 3.0g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		きんぴらエッグ	たまご ぶたにく さつまあげ ひじき	さとう あぶら	にんじん ごぼう	しょうゆ	
		アーモンドあえ		アーモンド アーモンドブードル さとう	ごまつな はくさい もやし	しょうゆ	
		はるやさいのみそしる	みそ さばぶし	じゃがいも	にんじん キャベツ たけのこ きぬさや		
					オレンジ		
15	木	チキンライス	とりにく	こめ バター	にんじん たまねぎ グリンピース	しお こしょう カレーこ	572kcal 25.6g 19.9g 2.9g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		マッシュルーム	ケチャップ	
		いかのイタリアあげ	いか ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら		しお コンソメ	
		ポパイスープ	ベーコン		ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう しょうゆ チンタン	
		いちご			いちご		
16	金	チキンカレー	とりにく	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん ブロッコリー たまねぎ	しお カレーこ カレールー	706kcal 24.0g 20.0g 2.4g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		しょうが にんにく	ソース しょうゆ デミグラスソース ブイヨン	
		かいそうサラダ	かいそうミックス ツナ	あぶら さとう	にんじん きゅうり キャベツ	しお しょうゆ りんごす からし	
		プリン	とうにゅう だっしふんにゅう	プリンのもと			
19	月	ごはん		こめ			680kcal 30.4g 20.7g 3.3g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		わふうとうふハンバーグ	ぶたにく とりにく たまご とうふ だっしふんにゅう	パンこ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ	しお こしょう しょうゆ	
		キャベツとじゃこのすししょうゆあえ	しらすぼし		キャベツ	しょうゆ す	
		ぐたくさんみそしる	ぶたにく みそ さばぶし	じゃがいも	にんじん キャベツ えのきだけ		
		オレンジ			オレンジ		

日	お知らせ	こんだてめい	あか ^ち のたべもの <small>ちく ほね つく</small> 血や肉、骨を作る	きいろ ^{ねつ} のたべもの <small>ちから</small> 熱や力のもとになる	みどりのたべもの <small>からだ ちようし</small> 体の調子をととのえる	ちようみりよう・その他 ^た	エネルギー たんぱくしつ しつ えんぶん
20	火	しょくパン		しょくパン			648kcal 26.8g 24.3g 3.6g
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう				
		やきそば	ぶたにく あおのり	ちゆうかめん あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ もやし たけのこ グリンピース しいたけ しょうがあますづけ	ソース しお こしょう	
		ちゆうかふうたまごスープ フルーツヨーグルトあえ	とりにく たまご くきわかめ ヨーグルト	かたくりこ ごまあぶら	にんじん こまつな ねぎ しょうが みかん パイン もも	しお こしょう しょうゆ チンタン	
21	水	たけのごはん	とりにく	こめ	にんじん たけのこ	しょうゆ しお さけ	655kcal 31.5g 24.7g 3.7g
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう				
		わらさのおちやふうみあげ キャベツのごまあえ	わらさ	かたくりこ あぶら くるみ すりごま さとう	こなちや キャベツ もやし	しお しょうゆ さけ	
		しらすのかきたまじる セミノールオレンジ	かまあげしらす たまご さばぶし	かたくりこ	たまねぎ はねぎ セミノールオレンジ	しょうゆ しお	
		ごはん		こめ			
22	木	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう				725kcal 31.2g 28.0g 2.0g
		マーボーどうふ	ぶたにく どうふ みそ むきえび	あぶら さとう かたくりこ	にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが	しょうゆ みりん さけ パイタン とうからし オイスターソース	
		もやしのナムル		ごまあぶら ごま	ほうれんそう もやし	しょうゆ す	
		こくとうくるみ	だいず	かたくりこ あぶら くるみ さとう くるざとう		しお	
23	金	しょくパン		しょくパン			677kcal 27.7g 26.2g 3.5g
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう				
		コロッケ	ぶたにく たまご だっしふんにゆう	じゃがいも こむぎこ パンこ マッシュポテト あぶら	たまねぎ	しお こしょう	
		ポイルキャベツ トマトとレタスのスープ グレープフルーツ	ウインナー レンズまめ たまご	キャベツ	たまねぎ しめじ トマト レタス グレープフルーツ	ソース しお こしょう しょうゆ ブイオン	
26	月	ごはん		こめ			619kcal 24.0g 21.1g 2.1g
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう				
		かますのアーモンドフリッター おひたし	かます たまご かつおぶし	アーモンド こむぎこ あぶら		しお こしょう しょうゆ	
		かおりみそしる	とうふ あぶらあげ のり みそ さばぶし	じゃがいも	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう はねぎ		
		いちご			いちご		
27	火	しょくパン		しょくパン			685kcal 28.9g 25.5g 3.5g
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう				
		じゃがいものグラタン	ベーコン チーズ だっしふんにゆう	じゃがいも バター こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ パセリ マッシュルーム	しお こしょう ブイオン	
		ポイルブロッコリー ミネストローネ	ベーコン だいず	バター	ブロッコリー にんじん トマト たまねぎ セロリ にんにく	しお しお こしょう ブイオン	
		バナナ			バナナ		
28	水	ごはん		こめ			697kcal 26.2g 19.5g 2.2g
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう				
		さわらのごまみそあえ	さわら みそ	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが いんげん	しょうゆ	
		ゆかりあえ もずくスープ	とりにく もずく		キャベツ きゅうり ゆかり にんじん トマト たまねぎ キャベツ えのきだけ	しお しお こしょう しょうゆ ブイオン	
		ヤクルト		ヤクルト			
30	金	ドックパン	フランクフルト	コッペパン あぶら	キャベツ	しお こしょう ケチャップ ソース	639kcal 25.8g 26.0g 3.1g
		ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう				
		スパイシービーンズ ラビオリトマトスープ	だいず <small>ラビオリこむぎこあぶら ぶたにくたまねぎ</small>	かたくりこ あぶら じゃがいも		しお こしょう カレーこ チリパウダー しお こしょう ブイオン	
		カルピスゼリー	かんてん	カルピス さとう	にんじん トマト たまねぎ セロリ パセリ にんにく		

・加工食品の主な材料は、()で示してあります。

・1年生の給食は、15日から始まります。(11回)

毎月23日は「ふじの国 地産地消の日」です。富戸小の給食でも毎月23日前後で「ふるさと給食」として伊東市や静岡県で採れる旬の食材を使用した郷土料理を作っていると思います。4月は21日(水)で、伊東の海で水揚げされたわらさを静岡県の名産のお茶の衣をつけて揚げた「お茶風味揚げ」と宇佐美でとれたカルシウムたっぷりの釜揚げしらすを使用した「しらすのかきたまじる」です。