

# 4月 よていこんだてひょう

横浜ひなたやま支援学校

日	曜	献 立 名	材 料 と 体 内 で の 働 き					栄 養 価	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			I社ボ-	脂 質
								たんぱく質	食塩相当量
10	木	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ お祝いいちごゼリー	精白米 油 じゃがいも 上白糖 カレールウ	牛乳 豚肉	たまねぎ しょうが グリーンピース きゅうり	にんじん にんにく キャベツ コーン	775Kcal 26.6g	21.2g 2.5g	
11	金	ロールパン 牛乳 鶏肉のガーリック焼き キャベツとコーンのソテー <sup>ミネストローネスープ</sup>	ロールパン 油 三温糖 ごま油 マカロニ じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ しょうが たまねぎ コーン	にんじん にんにく セロリー トマト パセリ	729Kcal 32.6g	34.2g 2.6g	
14	月	ごはん 牛乳 鶏肉と根菜の甘辛煮 じゃがいものみそ汁 りんごゼリー	精白米 油 つきこんにゃく 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ	たまねぎ だいこん だけのこ	にんじん ごぼう さやいんげん 干ししいたけ	776Kcal 30.3g	20.9g 2.6g	
15	火	スパゲッティミートソース 牛乳 グリーンサラダ	スパゲッティ 油 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉	たまねぎ セロリー トマト きゅうり	にんじん にんにく キャベツ コーン ブロッコリー	725Kcal 33.2g	23.6g 1.8g	
16	水	ごはん 牛乳 回鍋肉 はるさめスープ ヨーグルト	精白米 油 でんぶん 三温糖 ごま油 はるさめ	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	キャベツ ピーマン しょうが	にんじん たまねぎ にんにく はくさい	748Kcal 32.7g	18.9g 2.2g	
17	木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 野菜のごまあえ けんちん汁	精白米 上白糖 ごま さといも 油	牛乳 さば 豆腐	こまつな にんじん 長ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	773Kcal 30.5g	30.8g 2.1g	
18	金	揚げパン 牛乳 ポトフ ツナサラダ	コッペパン 油 グラニュー糖 じゃがいも 上白糖	牛乳 豚肉 ツナ	だいこん たまねぎ セロリー きゅうり	はくさい にんじん キャベツ	702Kcal 31.9g	31.1g 2.6g	
21	月	ごはん 牛乳 鶏肉と高野豆腐の煮物 はくさいのみそ汁	精白米 油 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ	たまねぎ 干ししいたけ さやいんげん 長ねぎ	にんじん はくさい だいこん	774Kcal 37.1g	24.5g 2.7g	
22	火	ごはん 牛乳 ブルコギ 韓国風だいこんスープ	精白米 油 三温糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 わかめ ベーコン	たまねぎ ピーマン しょうが 長ねぎ	にんじん もやし にんにく だいこん	746Kcal 34.0g	23.4g 2.4g	
23	水	ごはん 牛乳 豚肉と生揚げのうま煮 だいこんのみそ汁	精白米 三温糖 じゃがいも つきこんにゃく	牛乳 豚肉 生揚げ 大豆	たまねぎ 干ししいたけ さやいんげん こまつな	にんじん 長ねぎ だいこん	770Kcal 37.3g	22.2g 2.6g	
24	木	たけのこごはん 牛乳 魚の磯辺揚げ 野菜のしょうがあえ すまし汁	精白米 油 三温糖 小麦粉	牛乳 赤魚 油揚げ あおのり 細切りかまぼこ 豆腐	たけのこ さやいんげん きゅうり	にんじん えのき キャベツ こまつな	732Kcal 35.8g	21.6g 2.7g	
25	金	黒パン 牛乳 鶏肉のトマトソース焼き きのこサラダ 野菜スープ ももゼリー	黒パン 油 上白糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	トマト しめじ キャベツ	たまねぎ えのき にんじん こまつな	725Kcal 33.0g	27.8g 2.8g	

\*学校行事や食材料の関係で献立が変更になることもありますので御了承ください。

日	曜	献 立 名	材 料 と 体 内 で の 働 き				栄 養 価	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	たんぱく質	食塩相当量	エネルギー
28	月	ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き はくさいの煮びたし 田舎汁	精白米 三温糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ	はくさい 長ねぎ にんじん たまねぎ だいこん しょうが にんにく しめじ こまつな	746Kcal 33.5g	23.8g 2.7g	
30	水	豚丼 牛乳 野菜の磯辺あえ かぼちゃのみそ汁	精白米 三温糖 油	牛乳 豚肉 焼きのり	たまねぎ もやし しょうが にんにく ほうれんそう にんじん かぼちゃ しめじ 長ねぎ	740Kcal 36.4g	19.4g 2.7g	

### ～御入学・御進級　おめでとうございます～

★4月10日(木)から給食が始まります。

安全でおいしい給食を目指していきますので、よろしくお願ひいたします。

#### 欠食届についてのお願い

4月10日(木)～18日(金)の欠食届は、3月11日(火)に締め切らせていただきました。

欠食届は通常、2週間前の火曜日が締め切りとなっていますが、発注の関係で5月7日(水)～9日(金)の分は4月15日(火)までに、5月12日(月)～16日(金)の分は4月22日(火)までに御提出ください。