

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	たんぱく質	脂質
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 にんじん しょうが にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり 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 ミネストローネスープ	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 にんじん しょうが にんにく たまねぎ セロリー コーン 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 にんじん だいこん ごぼう たけのこ さやいんげん 干ししいたけ こまつな	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 にんじん セロリー にんにく トマト キャベツ コーン きゅうり 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 にんじん ピーマン たまねぎ しょうが にんにく 長ねぎ はくさい 干ししいたけ	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 キャベツ にんじん だいこん 長ねぎ 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 はくさい たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり	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 にんじん 干ししいたけ はくさい さやいんげん だいこん 長ねぎ	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 にんじん ピーマン もやし しょうが にんにく 長ねぎ だいこん えのき	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 にんじん 干ししいたけ 長ねぎ さやいんげん だいこん こまつな	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 にんじん 長ねぎ 干ししいたけ えのき さやいんげん キャベツ きゅうり こまつな しょうが	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 たまねぎ しめじ えのき キャベツ 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	I値 -	脂質
						たんぱく質	食塩相当量
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、よろしくお願いいたします。

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。