



# 4月 よていこんだてひょう



よこはま 横 濱 ひな た や ま 支 援 学 校  
しえん がっこう

日	曜日	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	エネルギー	脂質・食塩相当量
10	水	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	783Kcal 26.6g	22.0g 2.4g
11	木	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 つきこんにやく	牛乳 豚肉 生揚げ 大豆 みそ 油揚げ	たまねぎ にんじん ほろ 干しいたけ 長ねぎ さやいんげん だいこん こまつな	757Kcal 35.4g	22.0g 2.5g
12	金	ロールパン 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	722Kcal 32.1g	34.1g 3.3g
15	月	回鍋肉丼 牛乳 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 みそ 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 干しいたけ	751Kcal 32.6g	18.6g 2.2g
16	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 ドレッシング 小麦粉	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 さやいんげん	742Kcal 32.2g	26.0g 2.2g
17	水	ごはん 牛乳 鶏肉と根菜の甘辛煮 じゃがいものみそ汁 みかんゼリー	精白米 油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	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 ほろ 干しいたけ こまつな	771Kcal 30.7g	20.8g 2.8g
18	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 じゃがいも 油	牛乳 さば 豆腐	こまつな キャベツ にんじん だいこん なが 長ねぎ ごぼう	771Kcal 30.5g	30.2g 2.1g
19	金	揚げパン 牛乳 ポトフ ツナサラダ	コッパン 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	30.4g 2.4g
22	月	ごはん 牛乳 鶏肉と高野豆腐の卵とじ 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 みそ 油揚げ 鶏卵	たまねぎ にんじん ほろ 干しいたけ はくさい さやいんげん だいこん なが 長ねぎ	759Kcal 35.1g	23.4g 2.8g
23	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 なが 長ねぎ だいこん えのき	724Kcal 34.3g	20.6g 2.3g
24	水	黒パン 牛乳 トマトソースハンバーグ 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 豚肉 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	714Kcal 30.4g	24.2g 3.4g
25	木	たけのこごはん 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 ほろ 干しいたけ 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	737Kcal 35.8g	21.6g 3.2g

日	曜日	献立名	材料と体内での働き			栄養価	
			ねつちから 熱や力になるもの	ちやく 血や肉になるもの	からだ 体の調子を整えるもの	I値 たんぱく質	脂質 食塩 相当量
26	金	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 みそ	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	751Kcal 34.0g	23.8g 2.8g
30	火	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 みそ	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	746Kcal 36.8g	19.6g 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。

～御入学・御進級 おめでとうございます～

★4月10日(水)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)～12日(金)の欠食届は、3月14日(木)に締め切らせていただきました。

欠食届は通常、2週間前の木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(火)～17日(金)の分は、4月25日(木)までに御提出ください。