



平成29年度 4月こんだて予定表



日曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
				主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
12 水	ハヤシライス		ツナサラダ	牛肉 牛乳 ツナ	米 麦 油	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース マッシュルーム しょうが きゅうり キャベツ	698 24.7
13 木	麦ごはん		たまねぎと野菜のみそ汁 魚のチリソースかけ 野菜の甘酢和え	牛乳 あげ 豆腐 かたくちいわし ホキ	米 麦 じゃがいも でんぷん 油 砂糖	わかめ たまねぎ だいこん ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	746 29.6
14 金	麦ごはん		だんご汁 れんこんのはさみ揚げ キャベツのひじき和え	牛乳 鶏肉 あげ かたくちいわし かつおぶし	米 麦 小麦粉 油 砂糖 ごま	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ れんこんはさみ揚げ キャベツ きゅうり ひじき	856 29.1
17 月	麦ごはん		すまし汁 豚肉の梅風味焼き ごまドレッシングサラダ	牛乳 豆腐 豚肉	米 麦 でんぷん 砂糖 油 すりごま	わかめ にんじん えのきたけ たまねぎ こんぶ ゆかり キャベツ きゅうり	710 29.2
18 火	食パン		ポークビーンズ アスパラサラダ いちごジャム	牛乳 豚肉 大豆 ミックスビーンズ チキンハム	食パン 砂糖 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが アスパラガス きゅうり キャベツ いちごジャム	734 28.4
19 水	麦ごはん		麻婆豆腐 切干大根の中華和え	牛乳 豚肉 大豆 豆腐	米 麦 油 砂糖 でんぷん すりごま ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	737 28.8
20 木	<div style="text-align: center;"> <p>歓迎遠足（きゅうしょくはありません）</p> </div>						
21 金	麦ごはん		肉じゃが 荳ワカメの金平	牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆 さつま揚げ	米 麦 こんにやく じゃがいも 油 砂糖 黒砂糖 ごま	たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ わかめ れんこん	766 26.7
24 月	麦ごはん		ポークカレー キャベツとツナのサラダ	牛乳 豚肉 ツナ	米 麦 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト りんご キャベツ きゅうり	712 24.4
25 火	セルフホットドッグ (ケチャップ)		ビーンズスープ ごぼうサラダ	ウィンナー 牛乳 鶏肉 枝豆 ミックスビーンズ	コッペパン(カット) 油 すりごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり コーン	732 30.7
26 水	わかめごはん		厚揚げそぼろ煮 しらす和え	牛乳 厚揚げ 鶏肉 しらす 大豆	米 こんにやく 油 でんぷん ごま	わかめ にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	719 29.2
27 木	麦ごはん		えのきのみそ汁 いわしのカリカリフライ おかか和え	牛乳 あげ 豆腐 かたくちいわし いわしのカリカリフライ かつおぶし	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	えのきたけ だいこん ねぎ もやし きゅうり キャベツ	762 25.6
28 金	麦ごはん		春雨スープ 豚肉のキムチ炒め 一食アーモンド	牛乳 えび かまぼこ 豚肉 厚揚げ	米 麦 はるさめ 油 ごま油 アーモンド	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ きくらげ キムチ にら しょうが	746 28.9

4月献立紹介

4月18日（火）
旬のアスパラガスを使ったサラダです。
アスパラガスには、ビタミンCがたくさん
入っています。



4月25日（火）
切れ目の入ったコッペパンに
ウィンナーをはさんでケチャップを
かけて、自分でホットドッグを作りましょう。

朝ご飯を食べて、一日元気に過ごそう

朝ご飯は一日のはじめに食べる食事なので

- 栄養をとるためだけでなく、
- 脳にエネルギーを補給して、
午前中の授業の集中力を高める
- 血流をよくして、体温を上げてくれる
- 排便をうながしてくれる

など体にいいことがたくさんあります。
寝ている時間の方が大切だ！と思っていた人も
新しい学年でスタートする今、正しい生活リズムを
身につけましょう。



朝ご飯におすすめ簡単メニュー

レンジでかんたんレタスチャーハン

材料（1人分）
ごはん…茶碗1杯（150g）
卵…1個
レタス…2枚
中華スープの素…大さじ1/3
しょうゆ…小さじ1/2
こしょう…ひとつり
ごま油…小さじ1/2

- 〈作り方〉
- ①電子レンジで使える茶碗に卵を入れます。
 - ②卵に中華スープ・しょうゆ・こしょう・ごま油を入れ、混ぜます。
 - ③②にご飯を入れて、全体に卵がからむよう、混ぜます。
 - ④レタスを一口大にちぎり、③に混ぜ込みます。
 - ⑤電子レンジ（600w）で1分30秒、一度取り出して混ぜてから1分30秒加熱すればできあがり！

※すこし大きめの茶碗の方が作りやすいです。
お好みで鮭フレークや塩こんぶを入れてもおいしくなります。その時はしょうゆは入れなくても大丈夫です。

赤・黄・緑の食べ物が一緒にとれる！

朝ご飯のパワーを最大限に発揮するためには、
赤・黄・緑の食べ物がそろったバランスのいい朝ご飯が必要です。
また、今は朝ご飯を食べない人は、おにぎりやバナナなど簡単に
食べる事ができるものから始め、朝ご飯を食べる習慣をつけていきましょう。



バランス
バランス…