

平成28年 4月 こんだてひょう  すてっぷセンター 給食

	5日(火)	6日(水)	11日(月)	12日(火)
	15日(金)	22日(金)	21日(木)	25日(月)
献立	御飯 鮭のムニエル ほうれん草のソテー 豆腐と新たまねぎのみそ汁 カルシウムウエハース	かぼちゃと鶏ひき肉のカレー  春きゃべつとツナのフレンチサラダ ヨーグルト	パン(イエローロール) ハンバーグ(卵、パン粉、牛乳なし) 春雨ときゅうりのサラダ(マヨドレ) きゃべつとコーンのコンソメスープ 果物(バナナ)	御飯 かれいの煮付け さつまいものコロコロサラダ(マヨドレ) 新玉ねぎと揚げのみそ汁 果物(りんご)
材料	<b>精白米</b> アランティックサーモン 食塩 こしょう 片栗粉 有塩バター キャベツ  ほうれんそう コーン缶 ベーコン サラダ油 食塩  <b>すりみそ</b> 信州みそ善光寺平(赤) だし 豆腐(絹ごし) 新たまねぎ にんじん  バニラウエハース  	<b>精白米</b> 鶏ミンチ 新たまねぎ にんにく しょうが かぼちゃ にんじん なす 味の素KKコンソメ サラダ油 パーモンドカレー甘口  春キャベツ きゅうり ツナ缶 かいわれ サラダ油 穀物酢 食塩 こしょう 上白糖  ソフール	NEGイエロー30g×1ヶ  牛ももミンチ 豚ももミンチ 新たまねぎ 豆腐(絹ごし) 片栗粉 食塩 こしょう トマトケチャップ ブロッコリー  はるさめ きゅうり にんじん 日清 マヨドレ 食塩  味の素KKコンソメ 水 食塩 キャベツ コーン缶 たまねぎ  バナナ	<b>精白米</b> かれい かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 料理酒 三温糖 だいごん  さつまいも にんじん きゅうり 日清 マヨドレ 豆乳(調整豆乳) 食塩 はちみつ  <b>すりみそ</b> 信州みそ善光寺平(赤) だし 新たまねぎ 油揚げ  りんご

\*献立、食材は都合により変更になることがあります。

**お楽しみ給食**  
**「お花見」**  
**14日(木)**  
**・**  
**20日(水)**



	14日(木)	13日(水)	18日(月)	19日(火)
	20日(水)	26日(火)	27日(水)	28日(木)
献立	御飯 さわらの塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁 プリン	御飯 鶏の竜田揚げ 切り干し大根の煮物 かぼちゃのポタージュ 果物(いちご)	御飯 麻婆豆腐 小松菜とツナのポン酢和え 新たまねぎとわかめの中華スープ カルシウムたまごボーロ	北海道ミルクパン 1P 白身魚のフライ(卵、小麦不使用) 春キャベツとニンジンのごま和え 白菜とベーコンのスープ 果物(バナナ)
材料	<b>精白米</b> さわら 食塩 にんじん  きゅうり ちりめんじゃこ カットわかめ 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ  かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) 食塩 料理酒 うすくちしょうゆ 新たまねぎ かいわれ  とろけるプリン 牛乳  	<b>精白米</b> 鶏もも皮なし しょうが こいくちしょうゆ 日本酒 片栗粉 大豆油 ブロッコリー  切り干し大根 にんじん 油揚げ かつお・昆布だし サラダ油 三温糖 本みりん こいくちしょうゆ  かぼちゃ 新たまねぎ 味の素KKコンソメ 水 牛乳 豆乳(調整豆乳) 食塩 こしょう ホイップクリーム 上新粉  いちご	<b>精白米</b> ごま油 にんにく しょうが にんじん 豚ももミンチ 白ねぎ 三温糖 こいくちしょうゆ 信州みそ善光寺平(赤) 豆腐(絹ごし) にら 片栗粉 中華味  こまつな えのきたけ ツナ缶 味ぼん  新たまねぎ カットわかめ 豆腐(絹ごし) 中華味 食塩 水  カルシウムたまごボーロ	北海道ミルク×1ヶ  たら 食塩 こしょう 片栗粉 牛乳 コーンフレーク 大豆油 ブロッコリー  <b>春キャベツ</b> にんじん いりごま 上白糖 こいくちしょうゆ  はくさい ベーコン 新たまねぎ ほうれんそう 味の素KKコンソメ  バナナ

\*献立、食材は都合により変更になることがあります。

☆**地元野菜**  
**(普賢寺**  
**ふれあいの**  
**駅)**  
  
**精白米**  
**すりみそ**  
**(一休みそ)**  
**春キャベツ**  
  
**\*太赤字の**  
**食材です**



<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	374Kcal	タンパク質	15.6g	脂質	11.6g	カルシウム	165mg	鉄	2.2mg	ビタミンA	176μg
ビタミンB1	0.19mg	ビタミンB2	0.2mg	ビタミンC	28mg	食物繊維	3.1g	食塩相当量	1.9g		