

# 清心小学校 4月メニュー

1ヶ月平均(牛乳含む) 657kcal

基準値平均650kcal



※栄養価表示について※  
 素材の固体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。  
 「目安」としての表示をご理解願います。  
 ※食物アレルギーの方※  
 集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。



4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)
「どんぶりの日」 茄子と豆腐の麻婆丼 キャベツとツナ甘酢和え ぶどうゼリー	押し麦ご飯 白身魚の香味焼き いんげん胡麻和え ちくわ磯辺揚げ みそ汁	玄米入りご飯 春じゃが煮 春雨トマトサラダ 果物(りんご) みそ汁
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
626kcal	623kcal	665kcal

4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)
♪自社製切干大根 玄米入りご飯 あじの梅照り焼き 切干大根と 大根葉の納豆和え 春キャベツナムル みそ汁	玄米入りご飯 厚揚げ野菜 カレーチャンプル ツナマカロニ和風サラダ スナッペンどう塩ゆで みそ汁	玄米入りご飯 白身魚のチリソース風 かぼちゃと大豆煮 青菜とお麩お浸し みそ汁	<b>入学式</b>	押し麦ご飯 豚と野菜の生姜焼き こだわりさつま揚げと 根菜の煮物 果物(オレンジ) みそ汁
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)		牛乳1本(紙パック200ml)
688kcal	638kcal	652kcal		638kcal

4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)
玄米入りご飯 肉豆腐 さっぱりパインサラダ ふかしさつま芋 みそ汁	押し麦ご飯 さばの白味噌煮 カラフル野菜の 納豆和え 車麩カツ もずくスープ	♪自社製ミネラルだし 「めんの日」 ミネラルだしラーメン 野菜のしらす和え 春巻き	玄米入りご飯 鶏と野菜のトマト煮 ブロッコリーサラダ 海苔塩ポテト みそ汁	♪自社製中華麺 春キャベツと 塩昆布ご飯 白身魚のみぞれ煮 野菜の中華麺和え 若竹煮 みそ汁
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
689kcal	662kcal	687kcal	841kcal	655kcal

4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)
♪自社製ハンバーグ 玄米入りご飯 自然派バーグ オクラおかか和え かぼちゃ胡麻まぶし みそ汁	「めんの日」 かやくうどん 焼きししゃも 甘辛ごぼう	押し麦ご飯 厚揚げブルコギ風炒め ひじきと野菜の 納豆和え 豆苗ともやしの 和え物 わかめスープ	♪まごはやさしい 豆ごはん さばの塩焼き 青菜と切干大根の 胡麻和え 酢の物 みそ汁	「カレーの日」 キーマカレー パリパリサラダ ももゼリー
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
713kcal	587kcal	650kcal	615kcal	663kcal

4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)
♪重ね煮/和み麴 玄米入りご飯 白身魚の和み麴焼き 高野豆腐の含め煮 かぼちゃ素揚げ 重ね煮みそ汁	玄米入りご飯 ささみフライ 野菜りんごサラダ じゃが芋おかか煮 みそ汁	<b>昭和の日 お休み</b> 	玄米入りご飯 さわらの塩昆布焼き 大豆の味噌そぼろと 野菜の炒め物 青菜とお麩お浸し みそ汁
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)		牛乳1本(紙パック200ml)
621kcal	679kcal		665kcal



※ご注意※使用食材は仕入れ状況(天候不順や疫病流行等)によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

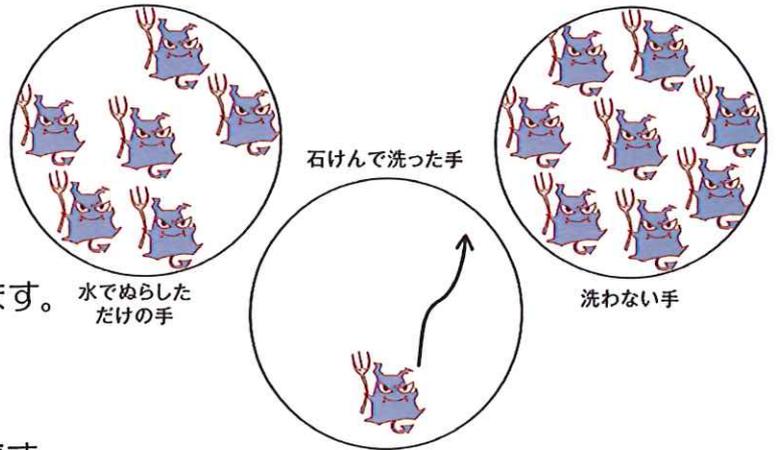
♪進級・入学おめでとうございます♪

♪たべものまめちしき♪ <手洗い>

みなさん、4月からの新生活ですね。これから楽しい行事を過ごしてもらうために、健康管理の基本の「手洗い」を紹介します。安全に楽しい毎日をすごしてね♪

<せっけんが汚れを落とすわけ>

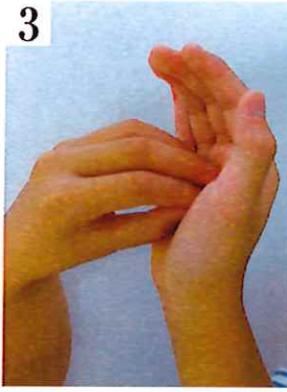
人の手の肌は薄い膜のような油分でおおわれています。手が汚れると、汚れた成分がこの油分と混ざって、水洗いだけではなかなか落ちません。そこで石けんの出番です。ふつう油と水は混ざりあいません。石けんにはこの2つをくっつける力（成分）があります。まず油となじみやすい石けんの成分が汚れを包み込み、次に水となじみやすい成分が水とくっついて、汚れが水の力で細かく砕かれ流されると汚れが落ちるのです。



1 石けんをつけて泡だて、手のひらどうしをこすり合わせる。



2 両手の甲を順番に洗う。



3 指先、爪の間もていねいに洗う。(爪ブラシを使うとなおよい。)



4 両指の間をこすり合わせるように洗う。



5 親指はつけ根からしごくようにして洗う。



6 手首もよく洗う。



7 水でよくすすいで、清潔なタオルなどでふく。



# 4月給食だより

清心小学校

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			栄養価
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
1	水	茄子と豆腐のW麻婆丼 キャバツ&かつお酢和え ゼリー	大豆ミチ・豆腐・味噌 ワカメ	玉葱・茄子・人参・ショウガ・椎茸・枝豆 キャバツ・人参・胡瓜・コーン	精白米・玄米・片栗粉・油・黒砂糖 純米酢・黒砂糖・油 ぶどうゼリー	17 411 kcal P 11.7 g F 5.0 g C 81.9 g エネルギー 1.0 g
2	木	押し麦ご飯 白身魚の香味焼き いんげん胡麻和え ちくわ磯辺揚げ 味噌汁	白身魚 焼ちくわ・青のり 油あげ・出し昆布・だし割り・味噌	コシコ・ショウガ イグツ・太もやし・人参・コーン 南瓜・玉葱・青ねぎ	おしむぎ・精白米 黒砂糖・ごま油 黒砂糖・ごま 小麦粉・片栗粉・油	17 409 kcal P 17.0 g F 8.2 g C 69.3 g エネルギー 1.5 g
3	金	玄米ご飯 春じゃがが煮 春雨トマトが 果物 味噌汁	鶏肉 豆腐・出し昆布・だし割り・味噌	人参・新玉ねぎ・水煮卵刀・イグツ 胡瓜・トマト・太もやし・コーン りんご 玉葱・なめこ	玄米・精白米 メーク・こんにやく・黒砂糖・ごま油 春雨・ごま・純米酢・黒砂糖・ごま油	17 458 kcal P 13.7 g F 7.7 g C 86.5 g エネルギー 1.2 g
6	月	玄米ご飯 あじの梅照り焼き 切干大根と大根葉の納豆和え 春キャバツが 味噌汁	あじ 納豆・かつお粉 出し昆布・だし割り・味噌	梅 大根葉・人参・切干大根 キャバツ しめじ・ごぼう	玄米・精白米 三温糖・片栗粉・油 ごま油・ごま 薩摩芋	17 478 kcal P 19.4 g F 8.2 g C 82.6 g エネルギー 1.8 g
7	火	玄米ご飯 厚揚げ野菜カレーソフール ツナ和風が スープ 味噌汁	大豆ミチ・厚揚げ・かつお節 ワカメ	キャバツ・玉葱・人参 胡瓜・人参・コーン スナップエンドウ チゲ野菜・玉葱	玄米・精白米 カレー粉・黒砂糖・油 マヨネーズ・油・純米酢 麩	17 430 kcal P 14.9 g F 5.3 g C 81.6 g エネルギー 1.4 g
8	水	玄米ご飯 白身魚のフリール風 かぼちゃと大豆煮 青菜とお蕎麦 味噌汁	白身魚 大豆ミチ・煮し大豆 だし割り・かつお節 出し昆布・だし割り・味噌	ショウガ・コシコ かぼちゃ・イグツ・玉葱 小松菜 キャバツ・太もやし・人参	玄米・精白米 片栗粉・油・三温糖 黒砂糖 麩・黒砂糖	17 444 kcal P 19.2 g F 3.2 g C 86.2 g エネルギー 1.7 g
9	木	入学式				
10	金	押し麦ご飯 豚と野菜の生姜焼き こだわりのさつま揚げと根菜の煮物 果物 味噌汁	豚肉 さつま揚げ・刻み昆布 豆腐・出し昆布・だし割り・味噌	ピーマン・玉葱・ショウガ ごぼう・大根・人参 キャバツ 玉葱・なめこ	おしむぎ・精白米 油 黒砂糖	17 424 kcal P 18.4 g F 8.2 g C 71.1 g エネルギー 1.2 g
13	月	玄米ご飯 肉豆腐 さっぱりバブが ふかし薩摩芋 味噌汁	豚肉・豆腐・だし割り・出し昆布 わかめ・出し昆布・だし割り・味噌	白菜・人参・椎茸・イグツ キャバツ・人参・胡瓜・バブ 玉葱・えのき・青ねぎ	玄米・精白米 麩・こんにやく・黒砂糖 三温糖・純米酢・油 薩摩芋	17 477 kcal P 17.5 g F 6.5 g C 88.9 g エネルギー 1.8 g
14	火	押し麦ご飯 さばの白味噌煮 がら野菜の納豆和え 車麩が もずくスープ	サバ・味噌 納豆・かつお粉 もずく・だし割り・出し昆布	ショウガ アスパラ・人参・コーン えのき・玉葱・青ねぎ	おしむぎ・精白米 三温糖 黒砂糖 車麩・小麦粉・パン粉・油	17 447 kcal P 17.9 g F 9.0 g C 75.0 g エネルギー 1.5 g
15	水	ミソだしスープ 野菜のしらす和え 春巻き	しらす干し 春巻き	キャバツ・人参・玉葱・にら・コーン チゲ野菜・太もやし・人参	ちゃんぽん麺・魚介系スープ・だし・油 黒砂糖	17 488 kcal P 15.4 g F 16.3 g C 69.0 g エネルギー 3.7 g
16	木	玄米ご飯 鶏と野菜のトマト煮 アロニーが 海苔塩が 味噌汁	鶏肉 ミソが 青のり 油あげ・出し昆布・だし割り・味噌	玉葱・アスパラ・黄ピーマン・赤ピーマン・なす・しめじ・コシコ・トマト水煮 キャバツ・人参・コーン・アロニー	玄米・精白米 アスパラ・油・三温糖 三温糖・カツオ・マヨネーズ 皮付きが・油	17 634 kcal P 19.8 g F 25.4 g C 85.9 g エネルギー 1.8 g
17	金	春キャバツと塩昆布ご飯 白身魚のみぞれ煮 野菜の中華和え 岩竹煮 味噌汁	塩昆布 白身魚 わかめ 出し昆布・だし割り・味噌	キャバツ 大根 ほうれん草・切干大根・人参 水煮卵刀 玉葱・人参	玄米・精白米 小麦粉・黒砂糖 自然派中華麺・ごま・ごま油 じゃがいも	17 447 kcal P 18.0 g F 5.2 g C 78.1 g エネルギー 1.8 g
20	月	玄米ご飯 自然派が かはおかか和え がら胡麻まぶし 味噌汁	野菜が だし割り・かつお節 豆腐・わかめ・出し昆布・だし割り・味噌	かつ・人参・えのき かぼちゃ なめこ・青ねぎ 玉葱・人参・椎茸・青ねぎ	玄米・精白米 中濃ソース 黒砂糖 三温糖・ごま	17 510 kcal P 19.4 g F 9.9 g C 88.6 g エネルギー 2.1 g
21	火	かやくうどん 焼きししゃも 甘辛ごぼう	鶏肉・わかめ・だし割り・出し昆布 子持ちししゃも ごぼう	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ ごぼう	うどん 片栗粉・油・黒砂糖	17 406 kcal P 15.8 g F 13.3 g C 55.5 g エネルギー 1.8 g
22	水	押し麦ご飯 厚揚げがら風炒め ひじきと野菜の納豆和え 豆腐ともやしの和え物 わかめスープ	豚肉・厚揚げ 芽ひじき・納豆・かつお粉 かつお粉 わかめ・出し昆布	ピーマン・人参・玉葱・コシコ・ショウガ かつ・人参・コーン 豆腐・太もやし 玉葱・人参	おしむぎ・精白米 油・黒砂糖・ごま油・ごま 黒砂糖 ごま油	17 430 kcal P 16.7 g F 9.7 g C 70.7 g エネルギー 1.7 g
23	木	豆ごはん さばの塩焼き 青菜と切干の胡麻和え 酢の物 味噌汁	いりこ・塩昆布 サバ 豆腐・わかめ・出し昆布・だし割り・味噌	チゲ野菜・切干大根・しめじ・人参 キャバツ・胡瓜・みかん 玉葱	玄米・精白米 黒砂糖・ごま 三温糖・純米酢 薩摩芋	17 384 kcal P 14.6 g F 6.1 g C 70.9 g エネルギー 1.5 g
24	金	キーマカレー バブが ゼリー	大豆ミチ	玉葱・人参・グリーンピース・コシコ・ショウガ・トマト水煮・コーン キャバツ・人参・胡瓜	精白米・玄米・油・カレー粉・黒砂糖 血うどん・油・純米酢・黒砂糖 ももゼリー	17 460 kcal P 10.1 g F 8.9 g C 88.7 g エネルギー 2.3 g
27	月	玄米ご飯 白身魚の和麹焼き 高野豆腐の含め煮 がら煮揚げ 重ね煮味噌汁	白身魚の和み麹漬 高野 味噌	大根・人参・イグツ 南瓜 重ね煮(玉葱・人参・椎茸)	玄米・精白米 黒砂糖 片栗粉・油	17 413 kcal P 16.0 g F 5.7 g C 76.7 g エネルギー 1.0 g
28	火	玄米ご飯 ツナが 野菜りんごが じゃがいもおかか煮 味噌汁	ツナ かつお節 出し昆布・だし割り・味噌	胡瓜・キャバツ・人参・コーン・りんご ごぼう・大根・人参・青ねぎ	玄米・精白米 油・中濃ソース 三温糖・酢・アスパラ・油 メーク	17 473 kcal P 13.4 g F 8.8 g C 87.2 g エネルギー 1.6 g
29	水	昭和の日 お休み				
30	木	玄米ご飯 さわらの塩昆布焼き 大豆の味噌と野菜の炒め物 青菜とお蕎麦 味噌汁	さわら・塩昆布 大豆ミチ・味噌 だし割り・かつお節 油あげ・出し昆布・だし割り・味噌	れんげ ショウガ・コシコ・キャバツ・玉葱・ピーマン・人参 小松菜 えのき・青ねぎ	玄米・精白米 ごま油 黒砂糖・油 麩・黒砂糖 薩摩芋	17 480 kcal P 20.1 g F 12.9 g C 73.3 g エネルギー 1.7 g

栄養価の平均 エネルギー (17) 451kcal たんぱく質 (P) 16.5g 脂質 (F) 9.2g 炭水化物 (C) 77.2g 食塩相当量 (エネルギー) 1.7g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。