

# 4月(第4週目)の給食

4月21日(月)

- たけのごはん
- 炒り豆腐
- 玉ねぎのみそ汁
- いりこ



- 血や肉をつくる●  
油揚げ・鶏ミンチ・豆腐・わかめ  
みそ・いりこ

- 熱や力の素になる●  
金芽米・砂糖・植物油

- 体の調子を整える●  
たけのこ・人参・玉ねぎ  
干し椎茸・いんげん・えのき

4月22日(火)

- ごはん
- 豚肉とキャベツの  
みそ炒め
- ツナとじゃがいもの  
マヨネーズ和え
- 牛乳



- 血や肉をつくる●  
豚肉・みそ・ツナ・牛乳

- 熱や力の素になる●  
金芽米・ごま油・砂糖・植物油  
ごま・じゃがいも・マヨネーズ

- 体の調子を整える●  
キャベツ・玉ねぎ・人参  
グリーンピース

4月23日(水)

- ひじきごはん
- 魚の照り焼き
- きんぴら
- 豆腐のみそ汁



- 血や肉をつくる●  
ひじき・メルルーサ・豆腐  
わかめ・みそ・いりこ

- 熱や力の素になる●  
金芽米・砂糖・植物油・ごま

- 体の調子を整える●  
人参・生姜・ごぼう・いんげん

4月24日(木)

- ごはん
- 揚げじゃがいもの  
そばろ和え
- キャベツの豆乳みそ汁
- いりこ



- 血や肉をつくる●  
鶏ミンチ・油揚げ・豆乳・みそ  
いりこ

- 熱や力の素になる●  
金芽米・じゃがいも・片栗粉  
植物油・砂糖

- 体の調子を整える●  
人参・グリーンピース・キャベツ

4月25日(金)

- ごはん
- 豚肉のしょうが焼き
- たまねぎ  
ドレッシングサラダ
- アシドミルク
- いりこ



- 血や肉をつくる●  
豚肉・アシドミルク・いりこ

- 熱や力の素になる●  
金芽米・片栗粉・砂糖・植物油  
ごま

- 体の調子を整える●  
生姜・キャベツ・人参  
スナップエンドウ・玉ねぎ