

がつぶん 4月分きゅうしょくこんだてひょう

☆よていですので、かわるがあります。【4/9(金)~4/30(金) 15日間】

大阪市立依羅小学校

日 (曜)	こんだて		黄 エネルギーのもとになる	赤 からだ 体をつくるもとになる	みどり 緑 からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもとになる
9 金	カツカレーライス フルーツ白玉		 ごはん あぶら じゃがいも さとう	 牛乳 ひとくちトンカツ ぎゅうにく	 たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ミックスフルーツ (かんづめ)
12 月	マカロニグラタン レタスのスープ みかん(缶)		 マカロニ (エルポ) あぶら こむぎこ	 牛乳 けいにく こなチーズ	 たまねぎ グリンピース レタス にんじん パセリ みかん (かんづめ)
13 火	ビビンバ トック いり黒豆		 ごはん ごまあぶら さとう ごま トック	 牛乳 ぎゅうひきにく いりくろまめ	 にんにく きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ きりほしだいこん こまつな
14 水	鶏肉のからあげ 中華スープ チンゲンサイともやしの甘酢あえ		 ごはん でんぷん あぶら さとう	 牛乳 けいにく ぶたにく	 しょうが たまねぎ にんじん しいたけ もやし にんにく キャベツ にら チンゲンサイ
15 木	豚肉のデミグラスソース スープ キャベツとコーンのソテー		 ことうパン オリーブあぶら あぶら	 牛乳 ぶたにく けいにく	 りんご ビューレ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ コーン
16 金	焼きとり みそ汁 きゅうりのゆず風味		 ごはん さとう でんぷん じゃがいも	 牛乳 けいにく うすあげ みそ	 しょうが たまねぎ にんじん だいこんば けいやく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり
19 月	煮こみハンバーグ コーンスープ 焼きかぼちゃ	ゼ ロ	 コッペパン いちごジャム あぶら	 牛乳 ハンバーグ	 たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン にんじん パセリ かぼちゃ
20 火	鶏肉とじゃがいもの煮もの あつあげのしょうゆだれかけ 紅ざけそぼろ		 ごはん じゃがいも さとう ごま	 牛乳 けいにく べにざけ あおのり あつあげ けずりぶし	 たまねぎ しょうゆ にんじん さんどまめ しいたけ
21 水	まぐろのオーロラ煮 含め煮 キャベツの赤じそあえ		 ごはん でんぷん さとう じゃがいも	 牛乳 まぐろ けいにく みそ けずりぶし	 しょうが たまねぎ にんじん わきえだまめ しいたけ キャベツ
22 木	焼きそば きゅうりのしょうがづけ		 ことうパン 小 ちゅうかめん あぶら さとう	 牛乳 ぶたにく きざみのり	 キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん きゅうり しょうが
23 金	豚肉のしょうが焼き みそ汁 じゃこピーマン		 ごはん さとう あぶら	 牛乳 ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ とうふ こんぶ・けずりぶし	 たまねぎ しょうが キャベツ にんじん えのきたけ ピーマン
26 月	ビーフシチュー さんどまめとコーンのサラダ あまなつかん		 おさつパン じゃがいも さとう こむぎこ	 牛乳 ぎゅうにく	 たまねぎ にんじん グリンピース さんどまめ あまなつかん
27 火	きんぴらちらし すまし汁 ちまき		 ごはん あぶら さとう ちまき	 牛乳 ぶたにく こんぶ・けずりぶし	 にんじん しょうが グリンピース たまねぎ えのきたけ かいやく こんぶ・けずりぶし
28 水	マーボー豆腐 きゅうりとコーンの甘酢あえ もやしとピーマンのごまいため		 ごはん あぶら さとう じゃがいも	 牛乳 ぎゅうひきにく とうふ ぶたひきにく みそ	 たまねぎ にんじん しょうが きゅうり もやし にんにく にんにく コーン ピーマン
30 金	カレースープスパゲッティ キャベツのピクルス りんご(カット缶)		 コッペパン アプリコットジャム スパゲッティ さとう	 牛乳 けいにく ベーコン	 たまねぎ にんじん ピーマン しめじ キャベツ りんご (カットかん)



ラッキーにんじん

ゼ
ロ

食べのこしゼロデー



お茶わん米デー