



4月分きゅうしょくこんだてひょう

☆よていですので、かわることがあります。【4/11(月)~4/28(木) 14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 体をつくるもとになる	緑 からだの調子を整えるもとになる
11 月	カツカレーライス フルーツゼリー		ごはん あぶら じゃがいも	ひとくちトンカツ ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく ミックスフルーツ(かんづめ) ゼリー(みかん)
12 火	ぶたにくのデミグラスソース、スープ キャベツとコーンのソテー		パンブキンパン オリーブあぶら あぶら	ぶたにく けいにく	りんご ピューレ たまねぎ にんじん キャベツ コーン
13 水	マーボーどうふ、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 ごま	ぶたひきにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん にんにく もやし きゅうり ビーマン
14 木	まぐろのオーロラ煮、豚肉と野菜の煮もの キャベツの赤じそあえ		ごはん あぶら さとう じやがいも	まぐろ ぶたにく みそ けずりぶし	たまねぎ にんじん しらす むきえだまめ キャベツ キーマン
15 金	焼きそば、きゅうりのしょうがづけ 豆こんぶ		こくとうパン(小) ちゅうかめん あぶら さとう	ぶたにく まめこんぶ ぎゅうひきにく	キャベツ たまねぎ ビーマン きゅうり にんじん しょうが
18 月	ビビンバ トック		ごはん ごまあぶら さとう トック	ぶたひきにく ぶたにく	にんじん にんにく たまねぎ きりぼしだいこん こまつな えのきたけ
19 火	ビーフシチュー きゅうりのサラダ あまなつかん	ゼ ロ	コッペパン いちごジャム	じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにく たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり あまなつかん
20 水	ぶたにくのしょうが焼き、みそ汁 じゃこピーマン		ごはん さとう あぶら	ぶたにく とうふ みそ ちりめんじやこ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん あおねぎ ビーマン えのきたけ
21 木	けいにくの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	べにさけ あおのり けいにく あつあげ けずりぶし	たまねぎ にんじん さんどまめ ごぼう しいたけ
22 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)		レーズンパン	スパゲッティ さとう	けいにく ペーコン たまねぎ にんじん しめじ キャベツ りんご(カットかん)
25 月	けいにくのからあげ、中華スープ チンゲンサイともやしの甘酢あえ		ごはん さとう でんぶん あぶら	けいにく ぶたにく ぎゅうにく	にんじん しょうが キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ にら もやし
26 火	にんじんハンバーグ、コーンとキャベツのスープ 焼きかぼちゃ		こくとうパン あぶら	パン	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン かぼちゃ バセリ
27 水	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	ぶたにく こんぶ けいにく きざみのり こんぶ・けずりぶし	にんじん ごぼう グリンピース たまねぎ キャベツ えのきたけ だいこんば
28 木	マカロニグラタン、レタスのスープ みかん(缶)		コッペパン ブルーベリージャム	マカロニ あぶら クリーム パンこ こむぎこ	けいにく こなチーズ ウインナー たまねぎ グリンピース レタス にんじん バセリ みかん(かんづめ)