



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。【4/9 (木) ~ 4/30 (木) 15日間】

大阪市立清水丘小学校

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	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 木	マーボー豆腐、きゅうりの中華あえ ツナとチンゲンサイのいためもの	ごはん あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	ぎゅうひきにく ぶたひきにく 豆腐 みそ ツナ (かんづめ)	たまねぎ にんじん にら しょうが きゅうり ニンニク チンゲンサイ コーン
10 金	ビーフシチュー、ベーコンとさんどまめのソテー みかん缶	おさつパン じゃがいも あぶら さとう じょうしんこ	ぎゅうひきにく ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース さんどまめ コーン みかん (かんづめ)
13 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	こめカツ ぎゅうひきにく	たまねぎ にんじん グリーンピース ニンニク ゼリー (みかん) わなし (かんづめ)
14 火	ぶたにく あまから や 豚肉の甘辛焼き 豆腐のみそ汁、じゃこピーマン	ごはん さとう あぶら	ぶたにく 豆腐 みそ ちりめんじゃこ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ キャベツ にんじん あおねぎ えのきたけ ピーマン
15 水	煮こみハンバーグ、コーンスープ おさつチップス	こくとうパン あぶら おさつチップス	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
16 木	けいにく 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 あぶら	けいにく あつあげ あおりの けずりぶし ぺにぎ	たまねぎ にんじん さんどまめ しいたけ
17 金	ぶたにく 豚肉のガーリック焼き、スープ ツナとキャベツのソテー	コッペパン マーガリン あぶら じゃがいも	ぶたにく けいにく ツナ (かんづめ)	ピーマン たまねぎ にんじん パセリ キャベツ
20 月	ビビンバ トック	ごはん ごまあぶら さとう ごま トック	ぎゅうひきにく ぶたひきにく	ニンニク きゅうり にんじん きりぼしだいこん たまねぎ こまつな えのきたけ
21 火	さごしのおろししょうゆかけ、みそ汁 もやしとピーマンのいためもの	ごはん あぶら	さごし うすあげ わかめ みそ ぶたにく こんぶ・けずりぶし	だいこんおろし たまねぎ キャベツ にんじん もやし ピーマン
22 水	焼きそば、きゅうりのしょうがづけ あまなつかん	ミニコッペパン ちゅうかめん あぶら さとう	ぶたにく	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん きゅうり しょうが あまなつかん
23 木	けいにく 鶏肉のたつたあげ、五目汁 キャベツの梅風味	ごはん でんぷん あぶら さとう	けいにく かまぼこ こんぶ・けずりぶし	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ キャベツ しめじ ばいにく
24 金	じゃがいものミートグラタン レタスのスープ、豆こんぶ	こくとうパン じゃがいも あぶら じょうしんこ	ぎゅうひきにく けいにく まめこんぶ	たまねぎ グリーンピース レタス にんじん コーン パセリ
27 月	まぐろのオーロラ煮 ぶたにく やさい に 豚肉と野菜の煮もの、きゅうりのゆず風味	ごはん でんぷん さとう じゃがいも	まぐろ みそ ぶたひきにく けずりぶし	しょうが たまねぎ にんじん さんどまめ きゅうり しめじ ゆず (かじゅう)
28 火	きんぴらちらし(きざみのり) 五目汁、ちまき	ごはん あぶら さとう ちまき	ぶたひきにく こんぶ きざみのり けいにく こんぶ・けずりぶし	ごぼう グリーンピース たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ みつば
30 木	カレースープスパゲッティ かぼちゃのマリネ焼き、ミニフィッシュ	コッペパン いちごジャム スパゲッティ あぶら ノンエッグ ドレッシング	けいにく ベーコン ミニフィッシュ	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ かぼちゃ