

令和8年4月 こんだてひょう

犬山市立栗栖小学校

に ち 日	よ う 曜	こんだてめい 献立名	主な材料とその働き					
			体を作る		体の調子を整える		体を動かすエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
15	水	せきはん ぎゅうにゅう	あずき	ぎゅうにゅう	にゅうかく しんきゅう いけ	こんだ	こめ もちこめ	
		さわらのさいきょうやき	さわら しろみそ		入学・進級お祝い献立		さとう	
		ほうれんそうのおひたし	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし		
		あおさじる	とうふ かまぼこ	あおさ	ねぎ にんじん	だいこん えのきたけ		
		おいおいデザート					おいおいデザート	
16	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		ポークカレー	ぶたにく ぶたレバー		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら
		コールスローサラダ	ツナ		にんじん	コーン きゅうり キャベツ	さとう	あぶら
		ヨーグルト		ヨーグルト				
17	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		まぐろとだいすのごまがら	まぐろ だいす				じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま
		やさいのなめたけあえ	まごわ(は)やさしい		こまつな にんじん	もやし あじつけえのきたけ		
		わかめじる	かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん ほししいたけ		
20	月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		マーボーとうふ	ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
		しゅうまい	しゅうまい		アジア・アジアパシフィック競技大会応援献立 ~中華人民共和国~			
		もやしのちゅうかあえ			にんじん	もやし きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま
21	火	はるのかおりごはん ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ふき たけのこ	アルファールかまい アルファールもちこめ さとう	あぶら
		あじのしおやき	あじ					
		ゆかりあえ			にんじん あかしそ	キャベツ きゅうり		
		とうにゅうみそじる	とうふ とうにゅう ミックスみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい		
22	水	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
		アスパラいりクリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら
		ひじきのマリネ	ツナ	ひじき		きゅうり キャベツ	さとう	あぶら
		オレンジ				オレンジ		
23	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		とりのからあげ	とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら
		きりぼしだいこんのもの	ちくわ あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら
		かきたまじる	たまご かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	でんぶん	
24	金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん	
		みそラーメン	ぶたにく なんと ミックスみそ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ もやし しょうが にんにく		
		にくだんごのチリやさいソース	にくだんご だいす		ねぎ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	でんぶん さとう	あぶら
		チーズむしパン		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう チーズ			ホットケーキミックス さとう	あぶら
27	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		しろごまつくね	レバーいりしろごまつくね					
		ひじきのごもくに	だいす ツナ	ひじき	にんじん いんげん	コーン こんにゃく	さとう	
		しんじゃがのぶたじる	ぶたにく とうふ あかみそ あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ	じゃがいも	
28	火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		なのはなコロッケ					なのはなコロッケ	あぶら
		ほうれんそうのしらあえふう	こうやとうふ		ほうれんそう にんじん	もやし		ごま
		ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく はんぺん あつあげ		にんじん	だいこん	さとう	あぶら
30	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		ハンバーグのしんたまねぎソース	ハンバーグ			たまねぎ	さとう	
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ		ノンエッグマヨネーズ
		もちむぎとキャベツのスープ	とりにく		にんじん パセリ	コーン キャベツ もやし	もちむぎ	

- ・食材は、体の中の働きによって3つの仲間に分けられています。
- ・汁物のだしには、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。
- ・毎月19日は「食育の日」として、『まごわ(は)やさしい』豆・ごま・わかめ(海藻)・野菜・魚・しいたけ(きのこ)・いも を取り入れた献立を紹介いたします。今月は17日に実施します。
- ※ 献立内容は都合により変更することがあります。