

# 4月 献立表

月	火	水	木	金
<p>*都合により献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。</p> <p>小：1和材-/たんぱく質/塩分 中：1和材-/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など</p>	<p>◇◇ヘルシオ(減る塩)DAY◇◇</p> <p>今年度も中央調理場では、月に1回ヘルシオ(減る塩)DAYを行います。少しずつでも減塩ができるよう、毎月「減る塩おすすめポイント」を紹介していきます。</p> <p>今月の減る塩おすすめポイントは「だし」</p> <p>今月のヘルシオDAYは25日です。かき玉すまし汁は、だしを効かせて薄味でもおいしく食べられるようにしています。</p>		<p>髪の毛が出ないように帽子をかぶろう</p> <p>マスクをきちんとつけよう</p> <p>つめは短く切っておこう</p> <p>石けんを使って手を洗おう</p> <p>清潔な白衣を履こう</p> <p>ハンカチを持とう</p>	<p>給食当番の身支度チェック!</p> <p>給食当番として、ふさわしい清潔な身支度をしているかどうかをチェックしましょう。</p>
8	9	10	11	12
<p>フルーツ ヨーグルト あえ</p> <p>そぼろ丼</p> <p>じゃがいも のみそ汁</p> <p>695/29.4/2.0 862/34.9/2.5 藤石小・第五中開始</p>	<p>おいクレープ (中のみ)</p> <p>のり酢 あえ</p> <p>鶏の からあげ</p> <p>ゆかり ごはん</p> <p>もずく スープ</p> <p>612/24.6/2.4 863/29.8/2.9 全小中学校開始</p>	<p>しょうゆ フレンチ</p> <p>大豆と ひじきの チーズ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>鶏団子の スープ</p> <p>627/26.2/2.8 784/30.9/3.3</p>	<p>こんにゃく サラダ</p> <p>鮭と ポテトの レモンあえ</p> <p>ごはん</p> <p>なめこの みそ汁</p> <p>624/27.3/2.3 785/32.6/2.7 田尻小欠食</p>	<p>豆乳 パンナコッタ</p> <p>切干 ビビンバ</p> <p>チンゲン菜 のスープ</p> <p>624/26.0/2.3 773/30.6/2.8 田尻小1年開始</p>
15	16	17	18	19
<p>ヨーグルト (中)</p> <p>海藻 サラダ</p> <p>お祝いクレープ (小)</p> <p>チキンカレー</p> <p>679/20.8/2.5 798/26.4/3.1 比内小・北藤石小1年開始</p>	<p>ゆかり あえ</p> <p>鮭の マヨコーン 焼き</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>634/30.3/2.2 791/35.8/2.7</p>	<p>黒糖 蒸しパン</p> <p>切干 ナムル</p> <p>みそ ラーメン</p> <p>ゆで中華</p> <p>667/26.0/3.2 828/31.6/4.0</p>	<p>しらたき サラダ</p> <p>白身魚の 薬味ソース</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタン スープ</p> <p>616/25.8/2.4 774/30.4/2.8</p>	<p>ひじき サラダ</p> <p>豆腐 ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>春キャベツ のスープ</p> <p>629/25.8/2.5 788/30.5/3.1 ばくもぐランチ</p>
22	23	24	25	26
<p>カリカリ じゃこ サラダ</p> <p>鶏と 高野豆腐の 揚げ煮</p> <p>ごはん</p> <p>春雨 スープ</p> <p>648/25.9/2.4 812/30.5/2.8 第五中欠食</p>	<p>大豆 和風マヨ サラダ</p> <p>五目 卵焼き</p> <p>ごはん</p> <p>わかめの みそ汁</p> <p>648/29.1/2.2 810/34.3/2.7</p>	<p>小1年~2年 1匹 小3年~中学 2匹 開食 2匹</p> <p>ヤキヤキ サラダ</p> <p>ししゃもの ごまのり 揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>どさんこ スープ</p> <p>609/24.6/2.3 769/29.8/2.8 かしわざき食育5か条の日献立</p>	<p>フルーツ 白玉</p> <p>焼き肉丼</p> <p>かき玉 すまし汁</p> <p>677/28.1/1.9 850/33.4/2.4 ヘルシオDAY</p>	<p>たくあん あえ</p> <p>さばの みそ煮</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮梅</p> <p>644/26.4/2.5 802/31.2/3.0</p>
29	30	<p>かしわざき みるさとばくもぐランチ</p> <p>春キャベツのスープ</p> <p>毎月19日は食育の日です。柏崎市では19日前後に柏崎市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。4月は、春が旬のキャベツを使ったスープです。旬のキャベツをおいしくいただきます。</p>		<p>4月の地場産物は..</p> <p>ごはん</p> <p>大豆</p>
<p>昭和の白</p> <p>Go to school</p> <p>631/24.7/2.3 792/29.1/2.7</p>	<p>チーズ</p> <p>ごまネース あえ</p> <p>たけのこ ごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>お祝いクレープ</p>	<p>お祝いクレープ</p>	<p>お祝いクレープ</p>