

4月 献立表

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

◇◇ヘルシオ(減る塩)DAY◇◇

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。

今月の減る塩おすすめポイントは「酸味」

今月のヘルシオDAYは16日です。「のり酢あえ」は、のりと酢を使って薄味でもおいしく食べられるように工夫しています。



髪や毛がでないように帽子をかぶろう

マスクをきちんとつけよう

つめは短く切っておこう

右けんを使って手を洗おう

清潔な白衣を着よう

ハンカチを待とう

給食当番の身支度チェック!

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。

4月の地場産物は...



ごはん



大豆



<p>8</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">コーン サラダ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">チーズ ハンバーグ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">アップル チップパン</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ABC スープ</div> </div> <p>812/36.3/4.2</p> <p>第二中・第五中のみ</p>	<p>9</p> <div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  <p>ヨーグルト</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">焼き肉丼</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">春雨 スープ</div> </div> <p>612/29.3/2.3 752/34.2/2.8</p>	<p>10</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">たくあん あえ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ひじきと ツナの 節焼き</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ごはん</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">肉じゃが</div> </div> <p>604/26.6/2.3 755/31.3/2.5</p>	<p>13</p> <div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  <p>型抜き チーズ</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">3色 そぼろ丼</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">じゃがいも のみそ汁</div> </div> <p>638/29.3/2.4 789/34.0/2.7</p>	<p>14</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">切干 サラダ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">白身魚の 薬味ソース</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ごはん</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">どさんこ スープ</div> </div> <p>611/27.4/2.6 762/32.2/3.1</p>	<p>15</p> <div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  <p>海藻 サラダ</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">お祝い クレープ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ポークカレー (麦ごはん)</div> </div> <p>679/21.0/2.0 825/24.9/2.4</p>	<p>16</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">のり酢 あえ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">鶏の からあげ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ごはん</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ワンタン スープ</div> </div> <p>598/25.9/1.9 753/30.5/2.3</p> <p>ヘルシオDAY</p>	<p>17</p> <div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  <p>フルーツ ヨーグルト あえ</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">五目 チャーハン</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">キャベツと 肉団子の スープ</div> </div> <p>611/23.2/1.9 772/27.5/2.5</p> <p>ぼくもぐらんち</p>
<p>20</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">おかか マヨあえ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">いかの かりん揚げ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ごはん</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">豚汁</div> </div> <p>624/28.7/2.2 779/33.8/2.5</p>	<p>21</p> <div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  <p>フルーツ杏仁</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">切干 ピビンバ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">わかめ スープ</div> </div> <p>603/24.6/2.5 747/28.8/2.9</p> <p>第五中欠食</p>	<p>22</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">手作りいちご 煮しケーキ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">こんにやく サラダ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">中華めん</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">みそ ラーメン</div> </div> <p>640/26.8/3.4 822/33.2/4.0</p>	<p>23</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ごま酢 あえ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">鯉の みそマヨ 焼き</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ごはん</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">塩とり汁</div> </div> <p>606/27.8/2.2 759/33.4/2.6</p>	<p>24</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">清見 オレンジ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ひじきの マリネ</div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ハヤシライス (麦ごはん)</p> </div> <p>621/21.4/2.6 777/25.2/3.3</p>			
<p>27</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">こまつな サラダ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">鶏と ポテトの 揚げ煮</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">いろどり ごはん</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">五目汁</div> </div> <p>621/27.6/3.3 779/32.9/4.3</p>	<p>28</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">大豆の ごまネーズ サラダ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">さばの 照り焼き</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ごはん</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">にら玉 みそ汁</div> </div> <p>640/28.5/2.2 800/34.1/2.8</p> <p>北碓石小欠食</p>	<p>29 昭和の日</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>Go to school</p> </div>	<p>30</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">じゃこ キャベツ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">松風 焼き</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ごはん</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">豆腐の みそ汁</div> </div> <p>601/27.9/2.3 752/32.8/2.7</p> <p>かしわざき食育5か条献立</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <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> </div> <p>小: 1科軒-/たんぼく賞/塩分 中: 1科軒-/たんぼく賞/塩分 全校欠食の学校・行事など</p>			