

4
April



2020



どうしておなかがへるのかな？

「どーしておなかがへるのかな♪」おなかがへる歌のように、いくら食べてもへってしまうのはなぜでしょうか？ 食べ物は口の中でかみくだかれて胃に入り、胃から腸に運ばれていきます。これを「消化」と言います。朝ごはんをしっかり食べても3~4時間後には消化され、胃の中がからっぽになってしまうのです。それに気づいた脳が「おなかがすいたー！」と知らせてくれるのです。朝ごはんの次は給食です。しっかり食べないと、おなかとせなかがくっつくぞ(♪)



みやまきこ せんせい
管理栄養士
サッカー選手や自転車
ナショナルチームなど
プロスポーツ選手の栄養
指導に従事してきた
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week			1	2	3
			ピーチゼリー	ひじきまぶしごはん	米粉パンのフレンチトースト風
2 Week	6	7	8	9	10
	スイートポテト	米粉パンのジャムサンド	おかかまぶしごはん	米粉のほうれん草マフィン	青りんごゼリー
3 Week	13	14	15	16	17
	わかめまぶしごはん	メロンゼリー	米粉のさつま芋マフィン	スイートパンプキン	カレーピラフ
4 Week	20	21	22	23	24
	マスカットゼリー	鮭まぶしごはん	大学いも	米粉パンのラスク	米粉パンの小倉トースト風
5 Week	27	28	29	30	
	チキンライス	米粉パンのフレンチトースト風	昭和の日	ぶどうゼリー	

Welights

【販売】株式会社ウィライツ
【製造】株式会社アボルテフードファクトリー

4月おやつ原材料一覧

		おやつ名	原材料	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く
1日	水	ピーチゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖、粉飴)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、紫コーン色素	
2日	木	ひじきまぶしごはん	精白米、ひじき、人参、和風だし、醤油、酒、みりん、きび糖	
3日	金	米粉パンのフレンチトースト風	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、豆乳、グラニュー糖	
6日	月	スイートポテト	さつまいも、きび糖	
7日	火	米粉パンのジャムサンド	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、いちご、砂糖類(砂糖、ぶどう糖(液状)) /ゲル化剤(ペクチン)、酸味料	
8日	水	おかかまぶしごはん	精白米、まぐろ節、醤油、きび糖	
9日	木	米粉のほうれん草マフィン	米粉、ベーキングパウダー(炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン、第一リン酸カルシウム、グリセリン、脂肪酸エステル、d-酒石酸水素カリウム、食品素材)、きび糖(原料糖)、ほうれん草(ほうれん草ピューレ)	
10日	金	青りんごゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖、粉飴)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、クチナシ色素	
13日	月	わかめまぶしごはん	精白米、わかめ、和風だし	
14日	火	メロンゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、アナトー色素	
15日	水	米粉のさつまいもマフィン	米粉、ベーキングパウダー(炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン、第一リン酸カルシウム、グリセリン、脂肪酸エステル、d-酒石酸水素カリウム、食品素材)、きび糖(原料糖)、さつまいも	
16日	木	スイートパンブキン	かぼちゃ、さつまいも、豆乳、きび砂糖	
17日	金	カレーピラフ	精白米、人参、コーン、グリーンピース、カレールー(でん粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、酵母エキス、さつまいもパウダー、香辛料、トマトパウダー、増粘剤(加工デンプン)、カラメル色素、乳化剤、酸味料、香料)	
20日	月	マスカットゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、クチナシ色素	
21日	火	鮭まぶしごはん	精白米、鮭ほくし身(鮭、食塩、大豆油)	
22日	水	大学いも	さつまいも、大豆油、水あめ、砂糖、水、食塩、でん粉、カラメル色素	
23日	木	米粉パンのラスク	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、豆乳、きび砂糖	
24日	金	米粉パンの小倉トースト風	米粉パン(米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、)、小倉あずき(粒あん(砂糖、小豆)、砂糖、食塩、寒天、増粘剤(加工デンプン))	
27日	月	チキンライス	精白米、鶏肉、玉ねぎ、野菜ブイヨン(食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、香味食用油、乳酸発酵酵母エキスパウダー、香辛料)ケチャップ(トマト、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、玉ねぎ、香辛料)	
28日	火	米粉パンのフレンチトースト風	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、豆乳、グラニュー糖	
30日	木	ぶどうゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、香料、ブドウ果皮色素	

4月の献立

日	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1粒1粒-のもとなる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
1日	水	昼 ごはん 豚肉のコーンクリーム煮 ごぼうと大豆の煮物 カリフラワーサラダ	豚肉、大豆	精白米、油、砂糖、コーンシチューの素、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、ごぼう、人参、カリフラワー、きゅうり、パプリカ		459
		夕 ごはん 赤魚の味噌焼き 青梗菜のそぼろ炒め コーンサラダ	赤魚、鶏ひき肉、味噌	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	青梗菜、玉ねぎ、コーン、パプリカ、ズッキーニ		448
2日	木	昼 ごはん たらのパジル風味焼き 白菜と鶏肉の炒め物 ポテトサラダ	たら、鶏肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ	パジル、白菜、人参、きゅうり、コーン		447
		夕 ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根と大豆の煮物 わかめサラダ	豚肉、大豆	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、生姜、大根、人参、わかめ、カリフラワー、パプリカ		449
3日	金	昼 ごはん 鶏肉の照焼き かぼちゃとツナの煮物 コールスローサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、パプリカ		465
		夕 ごはん ますのマヨ焼き ごぼうのしぐれ煮風 ポパイサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、和風ドレッシング	ごぼう、ほうれん草、カリフラワー、コーン		459
6日	月	昼 ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 青梗菜とツナの炒め物 大根サラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、ツナ、味噌	精白米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	長ネギ、青梗菜、もやし、大根、人参、コーン		438
		夕 ごはん 鶏肉のパジル風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 ポテトサラダ	鶏肉、高野豆腐	精白米、じゃが芋、油、砂糖、サウザンドレッシング	パジル、ひじき、人参、きゅうり、パプリカ		458
7日	火	昼 ごはん ますの照焼き じゃが芋と豚肉の煮物 わかめサラダ	ます、豚肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、和風ドレッシング	人参、わかめ、パプリカ、ズッキーニ		439
		夕 ごはん ひき肉カレー風味煮 白菜とツナの炒め物 カリフラワーサラダ	鶏ひき肉、ツナ	精白米、油、砂糖、カレールー、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、白菜、パプリカ、カリフラワー、きゅうり、コーン		457
8日	水	昼 ごはん 鶏肉のしょうが焼き 小松菜と彩り豆の炒め物 かぼちゃサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、生姜、小松菜、もやし、かぼちゃ、ズッキーニ、パプリカ		443
		夕 ごはん さわらの磯焼き もやしと豚肉の炒め物 オニオンサラダ	さわら、豚肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	青のり、もやし、パプリカ、玉ねぎ、コーン、プロックリー		442
9日	木	昼 ごはん ボークハヤシ風 キャベツとツナの炒め物 ごぼうサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、ハヤシシチューの素、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、人参、ごぼう、きゅうり、コーン		448
		夕 ごはん たら照焼き かぼちゃと鶏肉の煮物 ポパイサラダ	たら、鶏肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	かぼちゃ、ほうれん草、玉ねぎ、パプリカ		447
10日	金	昼 ごはん 赤魚のカレー風味焼き 白菜と彩り豆のコンソメ煮 コーンサラダ	赤魚、ミックスビーンズ	精白米、油、カレールー、フレンチドレッシング	白菜、人参、コーン、カリフラワー、きゅうり		442
		夕 ごはん 豚肉の甘辛煮 切干大根とツナの炒り煮 コールスローサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、切干大根、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ		465
13日	月	昼 ごはん 豚肉の味噌炒め もやしとツナの炒め物 さつま芋サラダ	豚肉、ツナ、味噌	精白米、さつま芋、油、マヨネーズ	玉ねぎ、もやし、パプリカ、きゅうり、人参		448
		夕 ごはん ますの漬焼き 大根と鶏肉の煮物 コーンサラダ	ます、鶏肉	精白米、砂糖、フレンチドレッシング	大根、人参、コーン、ズッキーニ、パプリカ		465
14日	火	昼 ごはん 鶏肉の漬焼き 青梗菜と彩り豆の炒め物 コールスローサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	青梗菜、もやし、キャベツ、きゅうり、コーン		442
		夕 ごはん 麻婆豆腐 もやしとツナの炒め物 ごぼうサラダ	豆腐、鶏ひき肉、ツナ、味噌	精白米、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	長ネギ、もやし、パプリカ、ごぼう、人参、コーン		451
15日	水	昼 ごはん たらマヨ焼き キャベツと鶏肉のトマト煮 カリフラワーサラダ	たら、鶏肉	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、イタリアンドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、トマト、カリフラワー、きゅうり、コーン		457
		夕 ごはん 豚肉のしょうが焼き 白菜と豆腐の炒め物 ポパイサラダ	豚肉、豆腐	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、生姜、白菜、パプリカ、ほうれん草、カリフラワー、コーン		450

4月の献立

日	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1kg-のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
16日	木	昼 ごはん 厚揚げの中華煮 小松菜と豚肉の炒め物 大根サラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、片栗粉、油、サウザンドレッシング	白菜、玉ねぎ、小松菜、もやし、大根、きゅうり、コーン		446
		夕 ごはん 赤魚の煮付 キャベツと鶏肉の中華炒め わかめサラダ	赤魚、鶏肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、わかめ、カリフラワー、コーン		442
17日	金	昼 ごはん さわらの味噌焼き ジャが芋と油揚げの煮物 ひじきサラダ	さわら、油揚げ、味噌	精白米、じゃが芋、油、和風ドレッシング	人参、ひじき、パプリカ、ズッキーニ		448
		夕 ごはん 鶏肉のマヨ焼き 小松菜とツナの炒め物 かぼちゃサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、サウザンドレッシング	小松菜、玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、カリフラワー		459
20日	月	昼 ごはん 鶏肉のカレー風味煮 かぼちゃと彩り豆の煮物 ごぼうサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、カレールー、マヨネーズ	玉ねぎ、かぼちゃ、ごぼう、人参、コーン		459
		夕 ごはん たらん照焼き 白菜と豚肉の炒め物 大根サラダ	たら、豚肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	白菜、パプリカ、大根、コーン、きゅうり		465
21日	火	昼 ごはん 赤魚の味噌焼き 大根と豚肉の炒め物 コーンサラダ	赤魚、豚肉、味噌	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	大根、パプリカ、コーン、きゅうり、カリフラワー		457
		夕 ごはん 厚揚げの甘辛煮 青梗菜とツナの炒め物 カリフラワーサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、カリフラワー、人参、きゅうり		447
22日	水	昼 ごはん 豆腐のチャンプル ひじきとツナの煮物 ポテトサラダ	豆腐、ツナ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、ひじき、人参、パプリカ、ズッキーニ		458
		夕 ごはん 豚肉の味噌焼き かぼちゃと彩り豆の煮物 コーンサラダ	豚肉、ミックスビーンズ、味噌	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、かぼちゃ、コーン、きゅうり、カリフラワー		438
23日	木	昼 ごはん ますの野菜あんかけ 小松菜のそぼろ炒め コールスローサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、人参、小松菜、もやし、キャベツ、パプリカ、コーン		459
		夕 ごはん 鶏肉のコーンクリーム煮 もやしと油揚げの炒め物 ポパイサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、油、コーンシチューの素、和風ドレッシング	玉ねぎ、もやし、パプリカ、ほうれん草、カリフラワー、コーン		449
24日	金	昼 ごはん 豚肉の中華炒め ごぼうと高野豆腐の煮物 かぼちゃサラダ	豚肉、高野豆腐	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	白菜、玉ねぎ、ごぼう、人参、かぼちゃ、きゅうり、パプリカ		457
		夕 ごはん さわらのカレー風味焼き 小松菜と鶏肉の炒め物 オニオンサラダ	さわら、鶏肉	精白米、油、カレールー、イタリアンドレッシング	小松菜、もやし、玉ねぎ、きゅうり、カリフラワー		439
27日	月	昼 ごはん さわらの味噌マヨ焼き ほうれん草と彩り豆の炒め物 カリフラワーサラダ	さわら、ミックスビーンズ、味噌	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、イタリアンドレッシング	ほうれん草、もやし、カリフラワー、きゅうり、コーン		449
		夕 ごはん 豆腐のチャンプル 大根のそぼろ炒め ポパイサラダ	豆腐、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、大根、パプリカ、ほうれん草、コーン、カリフラワー		447
28日	火	昼 ごはん 鶏肉の漬焼き キャベツとツナの炒め物 大根サラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	キャベツ、パプリカ、大根、きゅうり、人参		459
		夕 ごはん ますのバジル風味焼き 小松菜と油揚げの炒め物 コーンサラダ	ます、油揚げ	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	バジル、小松菜、もやし、コーン、パプリカ、ズッキーニ		465
30日	木	昼 ごはん たらんオニオンソースがけ もやしと豚肉の炒め物 コーンサラダ	たら、豚肉	精白米、油、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、もやし、パプリカ、コーン、カリフラワー、人参		457
		夕 ごはん 豚肉のネギ塩焼き 青梗菜とツナの炒め物 わかめサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、和風ドレッシング	長ネギ、青梗菜、もやし、わかめ、カリフラワー、コーン		439

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

カレールー・シチューの素などの調味料につきましては小麦・乳・卵など27大アレルゲン不使用のものになります。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意ください。

※7大アレルゲンについて... 醤油に含まれる(小麦)の表記は控えさせていただきます

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。