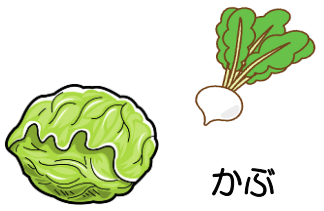
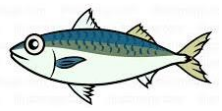
こんだてひょう

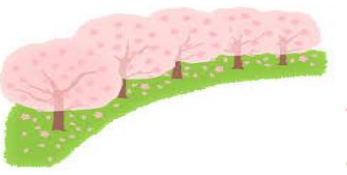
令和3年４月

水戸市立寿小学校

月	火	水	木	金
今月の旬の食材  かぶ 春キャベツ	6 **始業式** 	7 **入学式** 	8 **タコライス** **（ごはん　タコライスの具）** **牛乳** **キャベツとウインナーのソテー** 622 kcal　1.73 g	9 **はちみつパン** **牛乳** **豆乳クリームシチュー** **ツナサラダ** 606 kcal　2.02 g
12 **ごはん** **牛乳** **家常豆腐** **春雨サラダ** 625 kcal　1.77 g	13 **ハヤシライス** **（ごはん・ハヤシシチュー）** **牛乳** **ブロッコリーサラダ** 684 kcal　2.01 g	14 **ミルクパン** **牛乳** **鮭フライ** **ペンネのバジルソテー** **鶏肉とじゃがいものスープ** 640 kcal　2.15 g	15 **寿特製カレーライス** **（麦ごはん・寿特製カレー）** **発酵乳** **こんにゃくサラダ** **お祝いデザート** 635 kcal　1.73 g	16 **コッペパン** **牛乳** **ソーセージソテー** **カラフルサラダ** **豆のポタージュ** 608 kcal　2.48 g
19 **ビビンバ** **（ごはん・ぶた肉炒め・ナムル）** **牛乳** **わかめスープ** 604 kcal　1.92 g	20 **ごはん**  **牛乳** **さばのごまみそ焼き** **おひたし** **沢煮椀** 658 kcal　2.00 g	21 **チキンサラダサンド** **（コッペパン・チキンサラダ）** **牛乳** **ミネストローネ** **ヨーグルト** 614 kcal　2.43 g	22 **わかめごはん** **牛乳** **厚焼きたまご** **キャベツのごま酢あえ** **じゃがいもと生揚げのみそ汁** 640 kcal　2.49 g	23　MITOごはん **黒パン** **牛乳** **みとちゃんごぼうメンチカツ** **ブロッコリーとパプリカのソテー** **春野菜のコンソメスープ** 633 kcal　2.18 g
26 **ごはん** **牛乳** **いわしの生姜煮** **昆布あえ** **豚汁** 620 kcal　2.05 g	27　MITOごはん **ごはん** **牛乳** **納豆** **肉じゃが** **磯香あえ** 656 kcal　1.83 g	28 **コッペパン** **牛乳** **白身魚の磯辺フライ** **キャベツのサラダ** **ミートボールと野菜のスープ** 601 kcal　2.20 g	29 **昭和の日** 	30 **ロールパン** **牛乳** **チリビーンズ** **コールスロー** 639 kcal　2.46 g

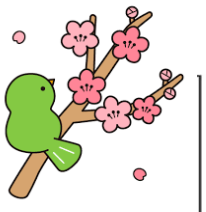
＊献立の下段の数字は中学年におけるエネルギー（kcal）・食塩（ｇ）です。

＊都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。　詳しい材料表は裏面をご覧ください。



作ってみよう！給食メニュー

さばのごまみそ焼き



★材料（４人分）

・鯖切り身	200ｇ
・赤みそ	大さじ1
・さとう	小さじ4
・みりん	大さじ1
・酒	小さじ2
・しょうゆ	小さじ1
・しょうが	少々
・白すりごま	小さじ1

★作り方

① 赤みそ～すりごまを混ぜて，加熱してたれを作る。
※たれが固い場合は水を少し足して伸ばす。
②焼いた鯖にたれをかけ，出来上がり！

◎さばの味噌煮のような味で，子どもたちにも人気のメニューです！さばの臭みが気にならず，おいしくいただけます！

【４月の平均栄養量】

		【基準値】
エネルギー	628kcal	650kcal
たんぱく質	24.8g	26.0g
脂　　質	19.1g	18.0g以下
食　　塩	2.09g	2.00g