



4月 献立もりつけ表



| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|

ご進学・ご進級
おめでとう
ございます



沖縄県の郷土料理

麩イリチー



18日(火)にです

麩(ふ)



圧縮麩(沖縄の車麩)

麩の栄養素について

主な栄養素はたんぱく質です。その他、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄分、亜鉛などのミネラルが多く含まれています。特徴としては消化がよく、脂肪が少ないです。

| | | |
|---|---|---|
| <p>12日</p> <p>コーンスローサラダ</p> <p>ライスグラタン</p> <p>メロンパン</p> <p>レンフォアタン</p> | <p>13日</p> <p>ごまあえ</p> <p>豚肉のオイスターソース焼き</p> <p>ごはん</p> <p>五目煮</p> | <p>14日</p> <p>福神漬け</p> <p>ツナとごまをまぜてね</p> <p>カレーライス</p> <p>ツナサラダ</p> |
| <p>17日</p> <p>地粉うどん</p> <p>くるみをまぜてね</p> <p>かきたまうどん</p> <p>ちくわの二色揚げ</p> | <p>18日</p> <p>麩イリチー</p> <p>ソフトカレーの竜田揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>田舎汁</p> <p>食育の日の献立</p> | <p>19日</p> <p>ひじきのピリッとサラダ</p> <p>メキシコ風ピラフ</p> <p>ソース</p> |
| <p>24日</p> <p>ビビンバ(肉・ナムル)</p> <p>ごはん</p> <p>トック</p> | <p>25日</p> <p>春雨サラダ</p> <p>イカのヤンニョムガンジャンかけ</p> <p>チャーハン</p> <p>中華スープ</p> | <p>26日</p> <p>おひたし</p> <p>さばのみそ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p> |
| <p>20日</p> <p>バンバンジーサラダ</p> <p>ささみをまぜてね</p> <p>クラムチャウダー</p> <p>じゃがいものコンソメスープ煮</p> <p>トースト</p> | <p>21日</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>鮭のごまマヨネーズ焼き</p> <p>キャロットライス</p> <p>豆腐スープ</p> | <p>27日</p> <p>ごま酢あえ</p> <p>鶏肉のからあげ</p> <p>たけのこごはん</p> <p>みそ汁</p> |
| <p>28日</p> <p>切り干し大根のサラダ</p> <p>キャバツ入りメンチカツ</p> <p>ごはん</p> <p>洋風かき玉スープ</p> | | |