

令和4年

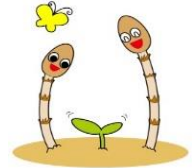
4月 こんだてひょう

昭和村学校給食センター



4月の目標
● 給食の準備や後片付けを
じょうずにしよう

◎ 今月の地場産の食材 ◎
みそ・米・こんにやく・ほうれん草
キャベツ・レタス・こまつな



日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み ど り おもに体の調子を整える	き い ろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
7 木	麦ごはん			米 麦	
	牛乳	牛乳			⊙ 706
	チキンカレー	とり肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんにく しょうが にんじん 大根 ひよこ豆 いんげん豆 りんご	じゃがいも カレールウ (こくまる)	⊙ 453
	カラフルサラダ		ブロッコリー 小松菜 キャベツ パプリカ コーン	イタリアンドレッシング さとう	⊕ 836
	ヨーグルト	ヨーグルト			⊖ 484
8 金	わかめごはん	わかめ		精白米 発芽玄米 さとう	
	牛乳	牛乳			⊙ 653
	とりのから揚げ	とり肉	しょうが	米油 米粉 片栗粉	⊙ 329
	ごまマヨあえ		ほうれん草 もやし キャベツ にんじん	卵不使用マヨネーズ さとう ごま油 卵不使用ごまドレッシング	⊕ 811
	じゃがいものみそ汁	みそ	たまねぎ にんじん えのき 小松菜 ねぎ	じゃがいも	⊖ 356
11 月	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			⊙ 624
	シルバー-西京焼き	シルバー みそ		さとう	⊙ 346
	㊤とりつくね	とり肉 大豆たんぱく	キャベツ たまねぎ にんじん	パン粉 水あめ でん粉 大豆油	⊕ 782
	いそあえ	のり	小松菜 キャベツ にんじん		⊖ 409
12 火	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	ごぼう 干しいたけ にんじん 大根 ねぎ	じゃがいも さつまいも	
	菜飯	みそ かつお削り節	広島菜 京菜 大根場	精白米 発芽玄米 さとう	
	牛乳	牛乳			⊙ 583
	厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ 豚肉 みそ	しょうが 枝豆	さとう 片栗粉	⊙ 551
	ごまあえ		キャベツ もやし 小松菜 にんじん	ごま さとう	⊕ 753
13 水	かぶのみそ汁	かまぼこ こんぶ みそ	かぶ かぶの葉 にんじん はくさい		⊖ 640
	㊤焼きかぼちゃ		かぼちゃ	さとう マーガリン	
	ココアパン			ココアパン	
	牛乳	牛乳			⊙ 642
	ほうれん草のキッシュ	たまご 豆乳 おから ウィナー チーズ	ほうれん草 たまねぎ	さとう	⊙ 399
14 木	アスパラサラダ		きゅうり アスパラ キャベツ パプリカ コーン	和風ドレッシング さとう	⊕ 798
	ポトフ	ベーコン あさり	たまねぎ セロリ にんじん 大根 キャベツ しめじ いんげん チンゲンサイ	じゃがいも	⊖ 443
	ごはん 牛乳	牛乳		米	⊙ 617
15 金	いわしの煮付け	いわし	梅肉	さとう でん粉	⊙ 404
	煮びたし	油揚げ	小松菜 キャベツ にんじん 干しいたけ	さとう ごま	
	けんちん汁	こんぶ ちくわ とうふ	ごぼう にんじん こんにやく 大根 ねぎ	米油 じゃがいも	⊕ 744
	㊤ひとくちりんごゼリー		りんご果汁	液糖	⊖ 452
	うどん 牛乳	牛乳		うどん	
18 月	信田煮	油揚げ たら たまご ひじき	ほうれん草 キャベツ	小麦粉 さとう 春雨	⊙ 582
	㊤煮たまご	うずらたまご		さとう	⊙ 376
	アーモンドあえ		キャベツ 菜の花 にんじん	アーモンド さとう	
	うどん汁	豚肉 なんと	にんじん たまねぎ 大根 いんげん ねぎ 小松菜	小倉あん 小麦粉 水あめ さとう	⊕ 739
	㊤ミニたい焼き			でん粉 植物油脂	⊖ 428
18 月	☆☆☆ 入学・進級お祝い給食 ☆☆☆				
	赤飯 牛乳	牛乳		もち米 あずき	⊙ 679
	めばる照り焼き	めばる		さとう	⊙ 357
	れんこんサラダ		れんこん キャベツ にんじん こまつな コーン	卵不使用マヨネーズ さとう 卵不使用ごまドレッシング	⊕ 795
	はんぺんのすまし汁	なんと はんぺん わかめ	にんじん 大根 小松菜 ねぎ		⊖ 389
㊤お祝いいちごゼリー	豆乳 大豆粉	いちご	さとう ぶどう糖 水あめ 植物油脂		

日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み ど り おもに体の調子を整える	き い ろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
19 火	麦ごはん 牛乳	牛乳		米 麦	⓪ 615 351
	麻婆豆腐	豚肉 みそ 大豆たんぱく とうふ	にんじん にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ もやし にら	さとう 片栗粉 ごま油	
	春のしゅうまい	たら 大豆たんぱく	たけのこ キャベツ	パン粉 でん粉 さとう 小麦粉 でん粉	Ⓛ 823 408
	野菜のナムル		小松菜 キャベツ えのき パプリカ	ナムルドレッシング さとう ごま	
	㊤アーモンド			アーモンド	
20 水	パンズパン 牛乳	牛乳		パンズパン(卵)	⓪ 632 378
	いかリングフライ	いか		パン粉 でん粉 小麦粉 米油	
	ずいとん	ちくわ 油揚げ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく はくさい ねぎ	じゃがいも 小麦粉	Ⓛ 889 432
	千草和え	こんぶ たまご	小松菜 キャベツ にんじん		
	清見オレンジ		清見オレンジ		
21 木	ごまごはん 牛乳	牛乳		米 ごま	⓪ 566 459
	モーカザメのスタミナ焼き	モーカザメ	にんにく しょうが	ごま油	
	ひじきの煮物	大豆 ひじき 豚肉	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	米油 さとう	Ⓛ 717 528
	キャベツのみそ汁	厚揚げ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜		
	野沢菜漬け		はくさい にんじん 野沢菜	ごま	
22 金	スパゲティ			スパゲティ オリーブ油	⓪ 594 759
	ミートソース	豚肉 大豆たんぱく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん マッシュ ルーム トマト	米油 さとう	
	ジョア プレーン	脱脂粉乳		さとう	Ⓛ 724 790
	オムレツ	たまご 乾燥卵白		タピオカでん粉 さとう 植物油脂	
	シーザーサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー レタス パプリカ	シーザーサラダドレッシング さとう クルトン	
25 月	麦ごはん			米 麦	⓪ 681 390
	牛乳	牛乳			
	八宝菜	豚肉 えび なたと あさり うずら卵	たまねぎ にんじん きくらげ たけのこ キャベツ チンゲンサイ	片栗粉 ごま油	Ⓛ 802 427
	中華サラダ		小松菜 キャベツ パプリカ きゅうり	卵不使用ごまドレッシング さとう	
	桃まん			小麦粉 さとう あずき ラード 植 物油	
26 火	ごはん 牛乳	牛乳		米	⓪ 648 473
	カンパチのフライ	カンパチ 大豆たんぱく	たまねぎ	大豆油 パン粉 でん粉 さとう 小麦粉 米油	
	たくあんあえ	かつお節	大根 きゅうり にんじん たくあん	ごま	Ⓛ 764 533
	もやしのみそ汁	厚揚げ みそ わかめ	たまねぎ にんじん もやし 小松菜		
	里芋のくわ焼き			里芋 片栗粉 米油 さとう	
27 水	ミルクパン 牛乳	牛乳		ミルクパン	⓪ 587 339
	ハンバーグ	とり肉 大豆たんぱく 豚肉	たまねぎ トマトペースト にんにく しょうが りんご	さとう でん粉	
	イタリアンサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ パプリカ コーン	イタリアンドレッシング さとう	Ⓛ 748 457
	大根のコンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん 大根 しめじ ひよこ豆 チ ンゲンサイ		
	カラマンダリン(柑橘)		カラマンダリン		
28 木	ごはん			米	⓪ 631 418
	やさいふりかけ	かつお節	青菜 赤しそ かぼちゃ にんじん	さとう オリーブ油	
	牛乳	牛乳			Ⓛ 748 457
	きんぴら包み焼き	とり肉 とうふ 大豆たんぱく	たまねぎ ごぼう にんじん しょうが	さとう ごま油 ごま でん粉	
	㊤がんもの煮付け	がんも		さとう	
ツナ和え	ツナ	小松菜 キャベツ ブロッコリー パプリカ	卵不使用ごまドレッシング さとう		
いなか汁	こんぶ ちくわ みそ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく ねぎ	じゃがいも		

学校給食摂取基準 エネルギー:小650kcal 中830kcal カルシウム:小350mg 中450mg 塩分:小2g未満 中

入学・進級おめでとうございます！

新年度がスタートしました。
期待とやる気に満ちている反面、今までと環境が変わり、知らず知らずのうちにストレスや疲れをた
体調をくずしやすくなります。子どもたちが元気いっぱい学校生活を送れるように、1日3回の食事、
しっかりとる習慣を身に付けてもらいたいと思います。



★★★ 4月分の給食費の引き落としは5月2日(月)です ★★★