



4月 こんだてひょう

昭和村学校給食センター



☆ 今月の地場産の食材 ☆
米・こんにゃく・チンゲンサイ
ほうれんそう など



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2.5g未満

今月の平均

エネルギー：小658kcal 中797kcal カルシウム：小361mg 中400mg 塩分：小2.2g 中2.8g

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	1食分 (kcal) カルシウム (mg)
6	月			春休み		
7	火	むぎごはん・牛乳	牛乳		麦 精白米	小 634
		ひよこことチキンのカレー	鶏肉 いんげんまめ 豆乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	じゃがいも 油	
		さっぱりサラダ		ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン コーン		中 766
		清見オレンジ 1/8		オレンジ		中 309
8	水	しょくパン・牛乳	牛乳		食パン	小 631
		ブルーベリージャム			ジャム	
		新学期がんばらーストチキン	鶏肉	にんにく	オリーブオイル 三温糖	中 759
		アスパラサラダ		アスパラガス キャベツ 赤ピーマン コーン	フレンチドレッシング	
		ABCスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん	じゃがいも マカロニ 油	
9	木	なめし・牛乳	牛乳	菜	玄米 精白米	小 628
		タラのたつたあげ	タラ		片栗粉 油	
		うめのかサラダ		だいこん きゅうり キャベツ ほうれんそう	たまねぎドレッシング ごま	中 751
		けんちんじる	しぼり豆腐	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく	じゃがいも 油	
10	金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 641
		豚肉と厚揚げのいためもの	豚肉 厚揚げ	たまねぎ しめじ 赤ピーマン	油 三温糖	
		ごまこんぶあえ	こんぶ	ごまつな キャベツ にんじん もやし	ごま	中 766
		いなかじる	ちくわ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ こんにゃく	じゃがいも	
13	月	げんまいごはん・牛乳	牛乳		玄米 精白米	小 657
		麻婆豆腐丼	豚肉 豆腐 大豆	にんじん もやし ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく	三温糖 片栗粉 ごま油	
		とうふしゅうまい②③	豆腐		片栗粉 小麦粉	中 817
14	火	やさいのナムル		ごまつな キャベツ えのきたけ コーン 赤ピーマン	ナムルドレッシング ごま	中 430
		パックうどん・牛乳	牛乳		うどん	小 624
		ちくわの磯辺あげ②②	ちくわ 青のり		小麦粉 油	
		ごまあえ		キャベツ ごまつな にんじん さやいんげん	三温糖 ごま	中 750
		うどんのしる	豚肉 なると 油揚げ	にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ	油	
今年度もおいしい給食をつくりマスカットゼリー				中 404		
15	水	ツイストパン・牛乳	牛乳		ツイストパン	小 683
		チキンナゲット②③	鶏肉		小麦粉 片栗粉	
		はないろサラダ		きゅうり アスパラガス キャベツ 赤ピーマン 黄色ピーマン	イタリアンドレッシング	中 845
		クリームシチュー	ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん	じゃがいも	
16	木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 635
		ツナじゃが	ツナ	たまねぎ にんじん ごまつな しらたき しょうが	三温糖 油	
		なめたけあえ		キャベツ ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ	三温糖	中 747
		とうふじる	豆腐 油揚げ わかめ	にんじん だいこん ねぎ		
		ヨーグルト	ヨーグルト			

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	1材料-(kcal) 加算量(mg)
17	金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 703 358
		ふりかけ おかか	かつおぶし			
		パサのフライ	パサ		片栗粉 油	中 848 390
		れんこんサラダ		れんこん キャベツ こまつな コーン	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	
		ゴロゴロこんさいごまじる	豆腐	にんじん だいこん みずな ねぎ こんにゃく	じゃがいも ごま	
20	月	ゆかりごはん・牛乳			玄米 精白米	小 650 436
		てりやきハンバーグ	豚肉 鶏肉 大豆	しょうが	三温糖 片栗粉	
		マヨあえ		ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	ノンエッグマヨネーズ 三温糖 ごま	中 797 519
		とんじる	豚肉 豆腐 大豆	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも 油	
21	火	むぎごはん・牛乳	牛乳		麦 精白米	小 679 369
		ごまやきにく	豚肉 こおりどうふ	たまねぎ にんじん いら にんにく	三温糖 油	
		きりぼしだいこんのサラダ	わかめ	切り干し大根 もやし きゅうり 赤ピーマン	ナムルドレッシング ごま	中 783 400
		わんたんスープ	なると	にんじん はくさい しめじ チンゲンサイ コーン	わんたん ごま油	
		中学校のみ：ももまん				
22	水	ロールパン・牛乳	牛乳		ロールパン	小 671 385
		おおきなにくだんご②③	豚肉 鶏肉 大豆			
		グリーンサラダ		ブロッコリー きゅうり ほうれんそう コーン	ノンエッグごまドレッシング	中 861 443
		ポトフ	ベーコン	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ さやいんげん チンゲンサイ	油	
23	木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 623 305
		赤魚のしおこうじづけ	赤魚			
		とさあえ	かつおぶし	キャベツ もやし こまつな	三温糖 ごま	中 747 325
		さわにわん	かまぼこ 豚肉	にんじん だいこん えのきたけ しいたけ みずな	はるさめ	
24	金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 624 330
		にくじゃが	豚肉	たまねぎ にんじん しょうが しらたき グリーンピース	じゃがいも 三温糖	
		カミカミごぼうサラダ		ごぼう キャベツ ほうれんそう もやし	ノンエッグマヨネーズ 三温糖	中 747 355
		みそしる	わかめ 油揚げ 豆腐	にんじん 切り干し大根 えのきたけ		
27	月	パック中華麺・牛乳	牛乳		中華麺	小 704 415
		ぎょうざ②③	豚肉	いら たまねぎ しょうが	小麦粉	
		パンパンジーサラダ	鶏肉	こまつな キャベツ にんじん きゅうり	パンパンジードレッシング ごま	中 881 513
		しおラーメンスープ	豚肉 なると	にんじん たけのこ もやし はくさい ねぎ にんにく	油	
		チーズ 1個	チーズ			
28	火	わかめごはん・牛乳	牛乳 わかめ		玄米 精白米	小 655 287
		カレーのてりやき	かれい	さかなのほねに きをつけてね	砂糖	
		ツナとキャベツのサラダ	ツナ	キャベツ ブロッコリー コーン	野菜たっぷりドレッシング	中 787 302
		えいようまんてんじる	ちくわ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぎ こんにゃく	じゃがいも	
29	水	 しゅくじつ：しょうわの日 				
30	木	げんまいごはん・牛乳	牛乳		玄米 精白米	小 747 345
		まぐろカツ	まぐろ		小麦粉 油	
		ひじきののもの	ひじき 鶏肉 大豆	にんじん こんにゃく えだまめ	三温糖 油	中 902 374
		こしねじる	豆腐	ごぼう しいたけ にんじん こんにゃく ねぎ	じゃがいも 油 	

…あれ？ こんだて名の色がところどころちがう…。
うえから順につなげてみると…。これは、メッセージ…？