

4月 こんだてひょう



4月の目標
● 給食の準備や後片付けを
上手にしよう

◎ 今月の地場産の食材 ◎
みそ・米・こんにゃく・
ほうれん草・キャベツなどです



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「たんぱく質」のもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
7 金	麦ごはん・牛乳	牛乳		米 麦	
	二色丼(とりそぼろ・炒りたまご)	たまご とりにく 大豆たんぱく	たまねぎ にんじん しょうが	米油 さとう	① 692 ② 460
	きんぴら	さつま揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	米油 ごま油 さとう	
	土佐和え	かつお節	キャベツ もやし ブロッコリー こまつな	ごま さとう	① 819 ② 489
	ヨーグルト	ヨーグルト			
10 月	麦ごはん・牛乳	牛乳		米 麦	
	ポークカレー	ぶたにく 脱脂粉乳 いんげん豆	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご	じゃがいも	① 711 ② 382
	うすらの煮卵	うすらのたまご		さとう	
	海藻サラダ	かいそう	ブロッコリー こまつな キャベツ 赤ピーマン コーン		① 874 ② 429
	オレンジ		オレンジ		
11 火	ごはん・牛乳	牛乳		米	
	おろしハンバーグ	鶏肉 豚肉 削り節	たまねぎ だいこん えのき しいたけ	さとう でん粉	① 679 ② 547
	ごまこんぶ和え	こんぶ	こまつな にんじん キャベツ もやし	ごま	
	けんちん汁	削り節 豆腐 ちくわ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ	米油 さといも	① 820 ② 649
	さくらゼリー		さくらんぼ果汁 レモン果汁	ぶどう糖	
12 水	アップルパン・牛乳	牛乳		アップルパン	
	チキンステーキ	とりにく		さとう 水あめ	① 676 ② 356
	アーモンドサラダ	チーズ	きゅうり キャベツ こまつな コーン ブロッコリー	アーモンド さとう 卵不使用ごまドレッシング	
	ABCスープ	ベーコン あさり 削り節	たまねぎ にんじん ブロッコリー(茎)	じゃがいも ABCマカロニ	① 832 ② 393
	デコボン		デコボン		
13 木	わかめごはん・牛乳	牛乳 わかめ		米 発芽玄米	
	にしんの煮付け	にしん かつお節		さとう でん粉	① 628 ② 406
	ツナじゃが	ツナ 削り節	たまねぎ にんじん しらたき しょうが	米油 じゃがいも さとう	
	キャベツのみそ汁	削り節 油揚げ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな		① 819 ② 468
	◎焼きかぼちゃ		かぼちゃ	豆乳バター さとう	
14 金	牛乳	牛乳			
	煮込みうどん	ぶたにく	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ だいこん ねぎ	うどん 米油 さといも	① 692 ② 435
	ちくわのいそべ揚げ	ちくわ 青のり 大豆たんぱく		でん粉 さとう 植物油 小麦粉	
	かきなごま和え		キャベツ かきな こまつな にんじん	ごま さとう	① 739 ② 467
	ミニたい焼き			小倉あん 小麦粉 水あめ さとう でん粉 植物油	
◎信田煮	油揚げ 鶏肉 豆腐 たまご	たまねぎ にんじん	小麦粉 植物油		
17 月	麦ごはん・牛乳	牛乳		米 麦	
	マーボー丼	ぶたにく みそ 大豆たんぱく 豆腐	にんじん にんにく しょうが ねぎ しいたけ もやし にら	さとう でん粉 ごま油	① 662 ② 429
	ポークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉 さとう 小麦粉	
	野菜のナムル		こまつな キャベツ 赤ピーマン えのきたけ きゅうり	ナムルドレッシング さとう ごま	① 776 ② 473
	◎アーモンド			アーモンド	
18 火	★★★ 入学・進級お祝い給食 ★★★				
	赤飯(ごま塩)・牛乳	牛乳		もち米 あずき ごま	① 634 ② 333
	めばるの寒風干し	めばる	しょうが		
	磯あえ	のり	こまつな キャベツ にんじん もやし		① 736 ② 363
	はんぺんのすまし汁	なると はんぺん 削り節	にんじん だいこん しいたけ ねぎ みつば		
お祝いいちごクレープ	豆乳 大豆粉	いちご		さとう ぶどう糖 水あめ 植物油	

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 おもにたんぱく質-のもとになる	たんぱく質-(kcal) カルシウム(mg)
19 水	パーカーハウス・牛乳	牛乳		パーカーハウス	① 717 334
	ハムステーキ	ハム		パン粉 でん粉 小麦粉 米油	
	アスパラのサラダ	チーズ	アスパラガス きゅうり ブロッコリー コーン 赤ピーマン	フレンチドレッシング さとう	② 857 366
	ミネストローネ	ベーコン 削り節	たまねぎ にんじん トマト缶 だいこん キャベツ パセリ	じゃがいも オリーブ油 シエルマカロニ	
	オレンジ		オレンジ		
20 木	とりごぼろごはん・牛乳	とりにく 大豆たんぱく 油揚げ 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ	米 米油 さとう	① 658 566
	たまご焼き	たまご 豆乳	たまねぎ ほうれん草	でんぷん	
	れんこんサラダ	かつお節	れんこん キャベツ こまつな コーン	卵不使用マヨネーズ さとう	② 784 616
	じゃがいものみそ汁	みそ 厚揚げ 削り節	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	じゃがいも	
	味付け小魚	小魚		こま さとう	
	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		米 発芽玄米	
21 金	さばのみそ煮	さば みそ		さとう でん粉	① 671 339
	じゃがいもと明太子のサラダ	めんたいこ	こまつな ブロッコリー コーン 赤ピーマン	じゃがいも さとう 卵不使用マヨネーズ	
	きのこ汁	削り節 とりにく みそ	にんじん えのきたけ しいたけ しめじ まいたけ ねぎ みずな		② 830 376
	みしょうかん		みしょうかん		
	ラーメン・牛乳	牛乳		ラーメン	
24 月	棒ぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ なら たまねぎ ねぎ しょうが	さとう 植物油脂 でん粉 小麦粉	① 637 383
	野菜の塩ナムル		こまつな キャベツ きゅうり もやし えのきたけ 赤ピーマン	香味塩ドレッシング こま	
	醤油ラーメンスープ	ぶたにく なると	にんにく ねぎ にんじん メンマ もやし はくさい チンゲンサイ	米油	② 722 417
	アセロラゼリー		アセロラ果汁	ぶどう糖	
	ごはん・牛乳	牛乳		米	
25 火	さけの西京焼き	さけ みそ		さとう	① 628 370
	おひたし	かつお節	こまつな キャベツ にんじん もやし		
	豚汁	ぶたにく 削り節 厚揚げ みそ	ごぼう しいたけ にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも	② 762 404
	さつまいもの甘煮			さつまいも さとう	
	こめっこぼん・牛乳	牛乳		こめっこぼん	
26 水	かぼちゃのキッシュ	たまご 豆乳 おから ウィンナー チーズ	かぼちゃ ほうれん草	さとう	① 726 460
	カラフルサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	フレンチドレッシング さとう	
	グリーンポタージュ	ベーコン あさり 青大豆 いんげん豆 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん セロリ グリーンピース ほうれん草	じゃがいも	② 898 523
	あまなつ		あまなつ		
	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		米 発芽玄米	
27 木	野菜コロッケ		にんじん たまねぎ とうもろこし いんげん	米油 じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう でん粉	① 738 349
	ごぼうサラダ	かつお節	ごぼう キャベツ ほうれん草 コーン	卵不使用マヨネーズ さとう	
	わかめと豆腐のみそ汁	削り節 豆腐 みそ わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな		② 841 378
	野沢菜漬		のざわな はくさい	こま	
	ごはん・牛乳・おかかぶりかけ	牛乳 かつお節 のり		米 さとう	
28 金	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 こま でん粉	① 640 549
	ツナ和え	ツナ	こまつな キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン	卵不使用ごまドレッシング さとう こま 和風ドレッシング	
	いなか汁	削り節 ちくわ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	② 763 641
	㊦がんものきめ煮	がんもどき		こま さとう	

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674kcal 中805kcal カルシウム:小419mg 中466mg 塩分:小2.4g 中2.9g

ご入学・ご進級おめでとうございます



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のため、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回の食事と睡眠をしっかりとする習慣を身に付けてもらいたと思います。

昭和村学校給食センターでは、衛生に注意しながら成長期の子どもの心と体の健康を支えるため、栄養バランスのとれたおいしい給食を作っていきます。1年間よろしく願っています。

