

4月 学校給食献立表



鹿町江迎学校給食センター

日 よう び	こんだてめい	食品名と働き						小学校 エネルギー Kcal	中学校 エネルギー Kcal		
		血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)					
		1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質				
6	火	始業式 ※給食はありません									
7	水	ごはん とりにぼろじる さんまのゆずみそに ごまあえ	さんま とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ にんじん	もやし ごぼう しめじ	だいこん こんにゃく ゆず	ごめ さとう	ごま	607 25.3	762 30.6
8	木	コッペパン ミートボールのクリームに ブロッコリーのソテー 小学校：りんご 中学校：おいわいデザート	ミートボール ウィンナー	ぎゅうにゅう こなチーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム (小：りんご)	キャベツ とうもろこし	コッペパン じゃがいも (中：おいわいデザート)	あぶら	660 26.7	833 32.7
9	金	ごはん はっほうさい きびなごごまフライ ゆかりあえ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ゆかり チンゲンサイ	キャベツ きゅうり きくらげ	たまねぎ ただのこ おろししょうが	ごめ さとう でんぷん ごまごこ パンこ	あぶら	591 22.8	757 28.5
12	月	ごはん ごもくに あますあえ オレンジ	あつあげ とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	オレンジ こんにゃく れんこん	はくさい ごぼう きゅうり	ごめ さいとも さとう	あぶら	632 22.4	792 27.0
13	火	くろざとうパン まめとウィンナーのトマトに オムレツ ほうれんそうのソテー	オムレツ だいたい パーコン ウィンナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし	キャベツ	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	683 28.9	884 36.9
14	水	ごはん かきたまじる さばのしおやき れんこんのきんぴら	さば とうふ たまご てんぷら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく	れんこん えのきたけ	ごめ さとう でんぷん	ごま ごまあぶら あぶら	649 28.8	840 35.3
15	木	ポークカレー (おむぎごはん) コールスローサラダ 小学校：おいわいデザート 中学校：バナナ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	おろしにんにく キャベツ とうもろこし	たまねぎ おろしりんご (中：バナナ)	ごめ むぎ じゃがいも さとう	カレーウ あぶら	702 19.2	884 23.8
16	金	ごはん つみれじる にくやさしいため りんご	ぶたにく トビウオボール とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	りんご はくさい しめじ おろしにんにく	キャベツ たまねぎ おろしりんご おろししょうが	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら	638 26.7	806 33.4
19	月	ごはん ふりかけ にくじゃが はるキャベツのこんぶあえ オレンジ	ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	オレンジ たまねぎ きゅうり	キャベツ こんにゃく	じゃがいも ごめ さとう ふりかけ	ごまあぶら	633 19.8	793 23.7
20	火	はちみつパン ちゃんぽん だいぼとしいこのあげ	ぶたにく だいたい かまぼこ てんぷら	ぎゅうにゅう しいこ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし	たまねぎ きくらげ	はちみつパン ちゃんぽんめん さとう でんぷん	あぶら ごま	617 27.5	823 35.5
21	水	おむぎごはん マーボーどうふ ナムル バナナ	とうふ ぎゅうにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	バナナ きゅうり ただのこ おろししょうが	たまねぎ しいたけ おろしにんにく	ごめ むぎ でんぷん さとう はるさめ	ごまあぶら	681 24.8	849 30.4
22	木	コッペパン こめこととうにゅうのポタージュ てりやきチキンバーグ こまつなサラダ	とりにく ハンバーグ とうにゅう しるはなまめ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	キャベツ レモン	コッペパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	654 29.0	818 35.8
23	金	たけのこごはん はるさめじる いかのてんぷら 中学校のみ：ヨーグルト	いか とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう (ヨーグルト)	ほうれんそう いんげん にんじん	たけのこ ごぼう	たまねぎ しめじ	ごめ はるさめ さとう	あぶら	606 22.8	862 31.6
26	月	ごはん やさいわん あつやきたまご ひじきのいりに	たまごやき とうふ とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう いんげん にんじん	はくさい たまねぎ しめじ	ごぼう こんにゃく	ごめ さとう	あぶら	607 23.6	746 27.8
27	火	こめこパン カレースパゲティ アスパラサラダ オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス ピーマン にんじん	オレンジ キャベツ とうもろこし おろしにんにく	たまねぎ マッシュルーム レモン	こめこパン スパゲティ さとう	カレーウ あぶら	620 25.8	817 33.7
28	水	おやこどん (おむぎごはん) ししゃもフライ きりほしだいこんのすのもの	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり きりほしだいこん	しいたけ	ごめ むぎ ごむぎこ さとう パンこ でんぷん	あぶら	678 25.3	830 30.2

地元でとれた食材や献立は、太字にしています。

※都合により献立を変更する場合があります。

【今月の献立について】

- ◎新入生の歓迎として、人気メニューやデザート等を献立に取り入れています。それぞれの給食開始日に合わせ、中学生は8日(木)に、小学生は15日(木)にお祝いデザートをつけています。また、15日(木)は通常、パンの日ですが、小学1年生の給食開始に合わせて、米飯給食です。「ポークカレー」「お祝いデザート」を予定しています。
- ◎季節の食材として、「たけのこ」「春キャベツ」「アスパラガス」「じゃがいも」等を献立に取り入れています。
- ◎食育の日(毎月19日)の献立として、19日(月)に旬のじゃがいもを使用した「肉じゃが」と、春キャベツを使用した「春キャベツの昆布和え」を予定しています。
- ◎30日(金)は「やかまししみそ汁」です。栄養バランスのよくなるキーワード「や・か・ま・し・い」食材が入っています。「や」は野菜、「か」は海藻類、「ま」は豆製品(豆腐や油揚げ)、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類です。

入学・進級おめでとう!

新年度がスタートしました。学校給食は、成長期の子どもたちに必要な栄養をバランスよくとれるように、献立内容を考えています。そして行事食や郷土食など季節を感じるものや地場産物を使用した献立を取り入れるようにしています。子どもたちひとりひとりの心と体の成長を支えるために、安全でおいしい給食を給食センター職員一同で提供していきますのでよろしくお願いします。

★お知らせ★
 新1年生の給食は、
 中学校：8日(木)
 小学校：15日(木)
 からはじまります。



平均栄養価	640	815
学校給食摂取基準	25.0	30.9
	650	830
	26.8	34.2