



# 4月

# 学校給食献立予定表

日付	こんだてめい	主 な 働 き と 材 料 名								小学校	中学校	
		体を調子を整えるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		小学校	中学校			
		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	たんぱく質	たんぱく質			
8 (金)	牛乳 ごはん はるキャベツのみそしる アジフライ プロッコリーサラダ	あじ あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう	プロッコリー ねぎ	にんじん パプリカ	キャベツ きゅうり	たまねぎ	ごめ さとう	あぶら	661 23.7	796 27.4	
11 (月)	牛乳 むぎごはん はっぼうさい(うすらのたまご) だいすといりこのあげに	ぶたにく うすらのたまご だいす	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ごまつな	キャベツ たけのこ きくらげ	たまねぎ しめじ しょうが	ごめ むぎ さとう でんぷん	あぶら いりごま	629 25.6	786 30.9		
12 (火)	牛乳 コッペパン ビーフンじる やさしいため ヨーグルト	ぶたにく ちくわ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ	ごまつな	キャベツ もやし	たまねぎ えだまめ	パン ビーフン	あぶら ごまあぶら	654 29.2	796 35.2	
13 (水)	牛乳 ごはん ごもくまめ いわしのうめに しおもみやさい	いわし だいす とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう	きゅうり はくさい	ごめ さといも さとう	あぶら	684 27.7	863 34.1		
14 (木)	牛乳 ごめこパン はくさいのクリームに ツナいりソテー グレープフルーツ	ミートボール ツナ ビーンズピューレ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	はくさい もやし グリーンピース	グレープフルーツ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら	628 27.8	843 36.5		
15 (金)	牛乳 ごはん おやこじる さばのからあげ ひじきあえ	さば たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう しそひじき	にんじん ごまつな	きゅうり たまねぎ	ごめ でんぷん	あぶら	633 27.9	808 36.1			
18 (月)	牛乳 ごはん チキンカレー フルーツカクテル	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ みかん	もも	ごめ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	647 18.7	804 22.5		
19 (火)	牛乳 くろざとうパン スパゲティナポリタン オムレツ(中学校のみ) アスパラサラダ	ぶたにく オムレツ	ぎゅうにゅう	アスパラガス ピーマン	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パン スパゲティ さとう	あぶら	649 24.1	988 35.6		
20 (水)	牛乳 たけのこごはん やさいわん きびなごてんぷら	あつあげ とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん キヌサヤ	ほうれんそう たまねぎ たけのこ	はくさい ごぼう	ごめ さとう	あぶら	606 23.1	770 28.5		
21 (木)	牛乳 しょくパン はるキャベツのスープ チーズポテト オレンジ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	ほうれんそう	オレンジ キャベツ	パン じゃがいも	あぶら	605 25.5	741 31		
22 (金)	牛乳 ごはん ちゅうかスープ ぶたにくとたまねぎのいために パナナ	ぶたにく つみれ	ぎゅうにゅう	ごまつな にら	にんじん	バナナ たまねぎ	ごめ はるさめ さとう でんぷん	あぶら	663 22.7	820 27.5		
25 (月)	牛乳 ごはん じゃがいものみそしる さばのしょうがに こんぶあえ	さば あつあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ はくさい	たまねぎ きゅうり	ごめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	615 22.2	773 26.9		
26 (火)	牛乳 はちみつパン ラーメン おさかなコロッケ ピリからきゅうり	おさかなコロッケ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ きくらげ	もやし コーン	パン めん さとう	あぶら ごまあぶら ラー油	684 27.6	938 36.9		
27 (水)	牛乳 むぎごはん マーボーとうふ あつやきたまご ちゅうかふうあえもの	とうふ たまごやき ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり しめじ しょうが	たまねぎ セロリー	ごめ むぎ さとう でんぷん	ごまあぶら	700 32.3	882 39.8		
28 (木)	牛乳 コッペパン とうにゅうのポターージュ シイラのレモンソースづけ オレンジ	しいら とうにゅう とりにく ビーンズピューレ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	オレンジ クリームコーン	たまねぎ コーン	パン じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	694 34.5	847 42.4		
※都合により献立を変更する場合があります。										学校給食摂取基準	650 26.8	830 34.2

【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。
- ◎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(火)に旬のアスパラガスを使用した「アスパラガスのサラダ」を予定しています。



★お知らせ★  
 新1年生の給食は、  
 中学校：11日(月)  
 小学校：18日(月)  
 からはじまります。



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いたします。