

4月 献立表

片品村学校給食センター TEL.58-2554

日	曜日	もくひょう だのしく食事しよう 献立名	赤色の仲間の食品		緑色の仲間の食品		黄色の仲間の食品		栄養価	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	17kcal - kcal	たんぱく質 g
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上段	小学生
									下段	中学生
8	火	ごはん、牛乳、 ハンバーグのソースかけ、 ポテトサラダ、 油揚げのみそ汁	ハンバーグ、 油揚げ	牛乳、 チーズ、 わかめ	人参、 ほうれん草	きゅうり、コーン、 キャベツ、 大根、ねぎ	米、砂糖、 じゃがいも	油、 マヨネーズ	648 885	22.3 31.2
9	水	菜めし、牛乳、 花しゅうまい (小学1年生1こ、小学2年～6年2こ、中学生3こ)、 のりナムル、 マーボー豆腐汁	しゅうまい、 豆腐、 豚ひき肉	牛乳、 のり	人参、 にら	もやし、きゅうり、 ねぎ、しいたけ	米、砂糖、 片栗粉	油、 ごま油	663 836	26.7 33.1
10	木	黒パン、牛乳、 チーズオムレツ、 ブロッコリーサラダ、 コンスープ	チーズオムレツ、 鶏肉	牛乳	ブロッコリー、 パプリカ、 しそ葉、人参	カリフラワー、 きゅうり、キャベツ、 玉ねぎ、 マッシュルーム、 コーン	パン、砂糖	油	610 834	24.3 32.3
11	金	ごはん、牛乳、 さばのみそ煮、 土佐酢漬け、 けんちん汁	さば、かつお節、 豚肉、豆腐	牛乳、 昆布	小松菜、人参	キャベツ、もやし、 ごぼう、大根、 ねぎ	米、砂糖、片栗粉、 じゃがいも、 こんにゃく	油	608 783	26.8 34.2
14	月	ごはん、牛乳、 親子煮、 浅漬け、 だぶ汁	鶏肉、かまぼこ、 卵、あさり、 厚揚げ、 さつま揚げ、 竹輪	牛乳	人参、いんげん、 トウモロコシ、 小松菜	玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、レモン、 大根、しいたけ	米、砂糖、 こんにゃく	油	607 775	27.6 33.7
15	火	山菜うどん、牛乳、 菜の花のかきあげ、 青菜とキャベツのごま和え、 オレンジ風味蒸しケーキ	鶏肉、なると、 油揚げ	牛乳、 わかめ	せり、人参、 菜の花、 ほうれん草	わらび、筍、きくらげ、 ぜんまい、ずいぎ、 ねぎ、コーン、 もやし、キャベツ、 オレンジ	麺、砂糖、 小麦粉	油、ごま、 バター	714 877	27.5 32.7
16	水	お祝い給食 赤飯、ごま塩、牛乳、 豆腐ハンバーグ、 大根といか煮物、 すまし汁、お祝いゼリー	豆腐ハンバーグ、 いか、湯葉	牛乳	人参、いんげん、 ほうれん草	玉ねぎ、大根、 しいたけ	赤飯、砂糖、 片栗粉、 いちごゼリー	ごま、 油	695 855	27.8 34.2
17	木	ロールパン、ジョア、 マーマレードチキン、 シーザーサラダ、 トマトシチュー	豚肉、 ミートボール、 鶏肉	ジョア、 チーズ	トマト、人参、 パセリ	キャベツ、きゅうり、 コーン、玉ねぎ、 グリーンピース	パン、砂糖、 マーマレード、 クルトン、 じゃがいも	油、 マヨネーズ	676 916	30.2 39.2
18	金	わかめごはん、牛乳、 たらの白正油青のり立田あげ、 切り干し大根いため、 豆腐のみそ汁、かわうちばんかん	たら、豚肉、 油揚げ、豆腐	牛乳、 わかめ、 のり	人参、 小松菜	切干大根、しいたけ、 ねぎ、 かわちばんかん	米、片栗粉、 砂糖	油	609 774	26.6 34.0
21	月	カラフル丼、牛乳、 マカロニサラダ、 厚揚げの具沢山みそ汁	鶏ひき肉、 卵、生揚げ	牛乳、 チーズ	人参、 パプリカ、 ほうれん草	グリーンピース、 コーン、キャベツ、 きゅうり、大根、 しめじ、ごぼう、 ねぎ	米、砂糖、 マカロニ	油、 マヨネーズ	703 867	28.7 35.0
22	火	食パン、いちごジャム、牛乳、 かぼちゃひき肉フライ、 レンコンソテー、 ABCスープ	鶏ひき肉、 ベーコン、 あさり、ツナ	牛乳	かぼちゃ、 人参、 いんげん	大根、玉ねぎ、 えだまめ、 れんこん	パン、ジャム、 小麦粉、パン粉、 マカロニ	油、 ごま	631 847	23.4 30.8
23	水	カレーライス、牛乳、 ミニオムレツ、 こんにゃくサラダ、 グレープフルーツ	豚肉、 オムレツ	牛乳	人参	玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、コーン、 グレープフルーツ	米、麦、 じゃがいも、 砂糖、 こんにゃく	油、 ごま油、 マヨネーズ、 ごま	705 867	25.9 30.9
24	木	ごはん、牛乳、 鶏の唐揚げ（2、3こ）、 中華サラダ、 大根とツナのみそ汁、 青のり大豆	唐揚げ、くらげ、 大豆、ツナ、 高野豆腐	牛乳、 のり、 わかめ	人参	もやし、きゅうり、 大根、ねぎ	米、砂糖、 片栗粉	油、 ごま油	653 869	25.1 32.5
25	金	舞茸ごはん、牛乳、 さわら西京焼き、 お浸し、 つめっこ、 花豆煮	油揚げ、さわら、 竹輪、鶏肉、 生揚げ	牛乳	人参、 ほうれん草、 小松菜	舞茸、しいたけ、 キャベツ、えのき、 きゅうり、大根、 白菜	米、砂糖、 花豆、 すいとん	油	650 828	29.8 36.4
28	月	ごはん、牛乳、 ポークチャップ、 キャベツのサラダ、 コンソメスープ、 牛乳プリン	豚肉、 ベーコン	牛乳	小松菜、 人参	玉ねぎ、しめじ、 キャベツ、きゅうり、 コーン、えだまめ	米、砂糖、 じゃがいも、 プリン	油、 マヨネーズ	648 815	25.2 30.9
30	水	ごはん、牛乳、 玉子焼き、 肉じゃが、 茎わかめのきんぴら、 青菜のみそ汁	卵、豚肉、 厚揚げ	牛乳、 ひじき、 茎わかめ	パプリカ、 人参、 いんげん、 小松菜	玉ねぎ、しいたけ、 白菜、ねぎ	米、砂糖、 じゃがいも、 白滝	油、 ごま油	603 772	24.8 30.6

*魚料理には骨がありますので、じょうずにとりのぞいて食べましょう！

(平均食塩相当量)

小学生 2.5g
中学生 3.2g

*材料の都合により献立が変更になることがあります。

◇今月の地産産物食材：米・牛乳・豚肉・キャベツ・きゅうり・ほうれん草・卵・豆腐・こんにゃくなどです。