



4 月 献 立 表

日	曜日	4月の給食目標 楽しく食事をしよう		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	小学生	中学生	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上段：エネルギー(kcal) 下段：たんぱく質(g)		
8	水	ごはん	牛乳	和風おろしハンバーグ ツナサラダ にら玉みそ汁 ベビーチーズ	豚肉,大豆 ツナ,鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 チーズ	青じそ にんじん にら	だいこん,キャベツ,きゅうり コーン,たまねぎ,はくさい しいたけ	米 片栗粉 さとう	油	664 30.5	837 37.5
9	木	ココアパン	牛乳	オムレツのトマトソースかけ 花野菜サラダ コーンクリームスープ 清見オレンジ	卵 鶏肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん	たまねぎ,カリフラワー きゅうり,キャベツ,コーン マッシュルーム,きよみ	パン ココア さとう	油	688 25.8	937 34.4
10	金	ごはん	牛乳	油淋鶏(クーリンチー) ごまあえ けんちん汁	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 昆布	ほうれん草 にんじん	ねぎ,キャベツ,もやし ごぼう,だいこん,こんにゃく	米 さとう じゃがいも 小麦粉	油 ごま油 ごま	673 26.4	889 34.2
13	月	ごはん	牛乳	とうふしゅうまい 中華あえ 八宝菜	豆腐,豚肉 えび,いか うずら卵 なると 魚すり身	牛乳	ほうれん草 パプリカ にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり たまねぎ,たけのこ,はくさい	米 さとう 片栗粉	油 ごま油 ごま	594 30.1	784 39.0
14	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 いそあえ こしね汁 のり塩大豆	さば,みそ 豆腐,油揚げ 豚肉,大豆	牛乳 のり あおのり	ほうれん草 にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり えのきたけ,こんにゃく しいたけ,ねぎ	米 さといも 片栗粉	油	599 29.9	772 38.2
15	水	オムライス (チキンライス)	牛乳	(オムライスシート) イタリアンサラダ ABCスープ セミノール ケチャップ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ,マッシュルーム グリーンピース,コーン キャベツ,きゅうり,だいこん しめじ,セロリ,えだまめ セミノール	米 さとう マカロニ	油	569 24.9	660 28.8
16	木	行事食・入学進級祝い お赤飯 ごま塩	牛乳	メバル竜田揚げ ごぼうサラダ 具だくさんすまし汁 お祝いクレープ	メバル あさり 豆腐	牛乳 ヨーグルト わかめ	ほうれん草 パプリカ にんじん	きゅうり,コーン,ごぼう だいこん,えのきたけ たまねぎ	赤飯 クレープ 片栗粉	ごま 油 マヨネーズ	757 27.5	902 32.9
17	金	ごま菜めし	牛乳	厚揚げの肉みそかけ ごまドレッシングあえ かきたま汁	厚揚げ 豚肉 鶏肉 なると 卵	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ,もやし,きゅうり コーン,たまねぎ,しいたけ ねぎ	米 さとう 片栗粉	ごま 油	627 26.4	774 31.9
20	月	<片品の日> まいだけ ごはん	牛乳	赤魚の塩こうじ焼き おひたし じゃがいものみそ汁 ミニレモンゼリー	油揚げ 赤魚 焼き竹輪 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	まいだけ,えだまめ,はくさい えのきたけ,きゅうり,ねぎ	米 さとう じゃがいも レモンゼリー	油	535 25.6	637 31.1
21	火	食パン いちごジャム	牛乳	チキンのハーフ焼き グリーンサラダ きのこのシチュー	鶏肉 あさり	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん さやいんげん	キャベツ,きゅうり,たまねぎ しめじ,マッシュルーム コーン	食パン さとう じゃがいも 白いんげん豆 いちごジャム	オリーブ油	701 34.7	933 46.5
22	水	スパゲティ ミートソース	牛乳	(ミートソース) コールスローサラダ 河内晩柑	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン パセリ トマト	たまねぎ,グリーンピース キャベツ,きゅうり,コーン レモン,かわちばんかん	スパゲティ さとう	オリーブ油 マヨネーズ	606 25.5	729 30.5
23	木	ごはん	牛乳	サーモンフライ かにかまサラダ 豚汁 金時豆煮	さけ かにかまぼこ 豚肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン だいこん,ごぼう,ねぎ こんにゃく	米 じゃがいも 金時豆 さとう パン粉 小麦粉	油	648 30.1	823 37.1
24	金	カレーライス	シ ョ ア	(ボークカレー) 海そうサラダ オレンジ	豚肉	牛乳 ショア 海そう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ,キャベツ,きゅうり もやし,ネーブル	米,むぎ じゃがいも 白いんげん豆 さとう	油	592 21.9	756 27.0
27	月	カラフル丼	牛乳	(カラフル丼の具) マカロニサラダ 沢煮碗 オレンジ	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	にんじん パプリカ	グリーンピース,コーン キャベツ,きゅうり,たまねぎ ごぼう,だいこん,はくさい しいたけ,ねぎ,なつみかん	米 さとう マカロニ 白いんげん豆	油 マヨネーズ	666 26.8	815 32.3
28	火	ごはん	牛乳	カレイの照焼き 梅入りおひたし 親子煮	アブラカレイ 削り節 鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳	こまつな みずな にんじん さやいんげん	だいこん,もやし,しいたけ 梅,たまねぎ	米 じゃがいも さとう	油	644 36.3	818 44.9
30	木	行事食・八十八夜 ごはん	牛乳	ささかまぼこの抹茶揚げ 筑前煮 野菜たっぷり豆乳みそ汁 抹茶プリン(豆乳ソース)	ささかまぼこ 鶏肉,豆腐 あさり,豆乳 豚肉,大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ,れんこん,ごぼう こんにゃく,しいたけ,しめじ だいこん,たまねぎ,はくさい	米 てんぷら粉 さとう 抹茶プリン	油	640 28.6	816 36.9

*都合により、材料や献立の変更等があります。

(平均食塩相当量) 小学生 2.0g
中学生 2.6g

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新しい学年での生活がスタートしました！
 一年生は、小学校でもみんなで楽しく給食を食べましょう。
 ひとつ学年が上がったみなさん、これまで以上に もりもり給食を食べましょうね。みんなで食べる給食は「好きらしい」をなくすよい機会です。苦手なものでも、クラスの仲間と食べると不思議なことに食べられてしまうものです。心もからだも大きく成長する時期です。しっかり栄養をとりましょう！
 給食センターでは学校生活がより楽しいものになるように、みなさんの心とからだづくりのお手伝いをしていきたいと思います。今年度もどうぞよろしくお祈りします！

