

4月献立予定表

日 曜日	献立名	主 な 材 料						エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)	
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			
		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, 他	5群 炭水化物	6群 脂質		その他の材料(調味料など)
毎日	牛乳		牛乳						
8 火	あんかけ焼きそば(中華めん) (五目野菜あん) パンバンジー マラーカオ	豚肉 さつまあげ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	中華めん	油	しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚骨スープ	794 3.5
9 水	ごはん 豚肉のピリ辛炒め のり塩揚げじゃが さやえんどうのみそ汁	豚肉		にら にんじん	にんにく しょうが	ごはん	油	しょうゆ みりん 豆板醤	812 2.2
入 学 お 祝 い 献 立									
10 木	麦ごはん カレー ツナサラダ(中華塩ドレッシング) 入学祝いデザート	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	ごはん 大麦	油	カレーウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ ★香味塩ドレッシング	880 2.1
11 金	ごはん ハンバーグトマトきのこソース アスパラとコーンの炒め物 みそ汁	★ハンバーグ		トマト	マッシュルーム しめじ	ごはん	油	ケチャップ 中濃ソース	780 3.3
15 火	ソフトめん 山菜汁 かまぼこの新緑揚げ もやしとささみの和え物	鶏肉 油揚げ		にんじん	★山菜水煮 しいたけ 長ねぎ	ソフトめん		しょうゆ みりん 塩 酒 削り節	737 3.3
16 水	麦ごはん 豚キムチ炒め ねぎ塩スープ	豚肉 生揚げ		にら	しょうが 白菜キムチ たまねぎ	ごはん 大麦	油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	823 2.5
17 木	きなこ揚げパン シーフードマリネ 肉だんごのスープ	きなこ		ブロッコリー	たまねぎ レモン	コッパン 砂糖	油	塩	746 3.2
18 金	ごはん ハッシュドポーク じゃこ入りサラダ(香味玉ねぎドレッシング)	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	ごはん	油	八やシルウ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン	794 2.7
21 月	ごはん 鮭のチーズマヨネーズ焼き 春野菜のうま煮 みそ汁	鮭	チーズ			ごはん	マヨネーズ	ワイン 塩 こしょう	800 2.5
22 火	ごはん 回鍋肉 チンゲンサイのスープ	豚肉 生揚げ		にんじん ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ	ごはん	油	しょうゆ 酒 テンメンジャン オイスターソース	771 1.4
23 水	麦ごはん 鶏のから揚げ ひじきの煮物 ごまみそ汁	鶏肉		にんじん	にんにく しょうが	ごはん 大麦	油	しょうゆ 酒	842 2.1
24 木	黒パン コーンシチュー ブロッコリーのガーリックソテー	鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ スイートコーン ★コーンペースト	黒パン	油	塩 こしょう たらこ	832 2.8
25 金	ごはん ビビンバ(肉みそ) (ナムル) トック	豚肉 ★大豆ミート みそ		こまつな にんじん	しょうが にんにく	ごはん	油	しょうゆ 豆板醤 コチュジャン みりん 酒	799 2.8
28 月	麦ごはん さばのみそ煮 ごぼうサラダ(ごまドレッシング) すまし汁	さば みそ		にんじん	しょうが 長ねぎ	ごはん 大麦	油	しょうゆ 酒 みりん	813 3.3
30 火	ごはん 揚げえびしゅうまい チンジャオロースー 中華かき玉コーンスープ	★えびしゅうまい		ピーマン にんじん	にんにく しょうが たけのこ	ごはん	油	酒 しょうゆ オイスターソース	932 2.4

*天候等により、使用する食材が変更することがあります。
 **表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
 ●不明な点は学校へお問い合わせください。

栄 養 素	基 準 量	4月の平均
エネルギー(kcal)	830	810
食 塩(g)	2.5	2.7

ご入学・ご進級おめでとうございます

今年度も、安全でおいしい給食づくりを目標に
みなさんの健やかな成長を願います。よろしくお祈りします。

○学校給食の目標・・・学校給食は学校教育の一環です。

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進
- ②日常生活おける食事について、正しい理解と望ましい食習慣を養う
- ③社交性、協同の精神を養う
- ④生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養う
- ⑤食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解と勤労を重んずる態度を養う
- ⑥優れた伝統的な食文化についての理解を深める
- ⑦食料の生産、流通・消費について正しい理解に導く