

# 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 水	麦ごはん ビビンバ(肉みそ) (ナムル) トック	豚肉 ★大豆ミート みそ			しょうが にんにく こまつな にんじん にんじん チンゲンサイ		ごはん 大麦 砂糖 砂糖 トック	油 ごま油 しょうゆ 豆板醤 コチュジャン みりん 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	807 2.8
9 木	豚肉のピリ辛炒め のり塩揚げじゃが かき玉みそ汁	豚肉		にら にんじん	にんにく しょうが		ごはん しらたき 砂糖 じゃがいも	油 油 しょうゆ みりん 豆板醤 塩 削り節	820 2.3
<b>入 学 お 祝 い 献 立</b>									
10 金	ごはん チキンカレー ベーコンと青菜のサラダ(塩レモンドレッシング) 入学お祝いデザート(クレープ)	鶏肉 ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ レモン		ごはん じゃがいも 砂糖 ★クレープ	油 油 塩 カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ	908 2.4
13 月	ごはん ブルコギ ねぎ塩スープ	豚肉 ハム 生揚げ		にんじん にら にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ さくらげ ねぎ にんにく		ごはん 砂糖 砂糖	油 酒 しょうゆ コチュジャン 塩 しょうゆ 酒 がらスープ	851 2.6
14 火	ソフトめん 山菜汁 かまぼこの新緑揚げ もやしとツナの和え物	鶏肉 油揚げ かまぼこ 卵 ツナ		にんじん 抹茶 こまつな にんじん	★山菜水煮 しいたけ ねぎ もやし		ソフトめん 小麦粉 砂糖	油 油 しょうゆ みりん 塩 酒 削り節 しょうゆ 酢 削り節	777 3.4
15 水	麦ごはん ハンバーグトマトきのこソース アスパラとコーンのサラダ(サウザンアイランドドレッシング) みそ汁	★ハンバーグ 豆腐 みそ		トマト アスパラガス にら にんじん	しめじ マッシュルーム キャベツ スイートコーン たまねぎ		ごはん 大麦 砂糖 砂糖	油 油 ケチャップ 中濃ソース ★サウザンアイランドドレッシング 削り節	815 2.3
16 木	きなこ揚げパン ポトフ ブロッコリーのガーリックソテー	きなこ 鶏肉 ウインナー ベーコン		にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく		コッペパン 砂糖 じゃがいも	油 油 塩 塩 こしょう がらスープ ワイン しょうゆ	812 3.1
17 金	ごはん 鯖のみそ煮 ごぼうサラダ(ごまドレッシング) すまし汁	さば みそ かまぼこ		にんじん みつば	しょうが ねぎ ごぼう 枝豆 しいたけ		ごはん 砂糖 砂糖 ふ	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 削り節	798 2.9
21 火	ごはん にらまんじゅう パンサンスー(パンサンスーのたれ) もやしのみそスープ	ハム 豚肉 みそ			きゅうり しいたけ もやし ねぎ		ごはん ★にらまんじゅう はるさめ 砂糖	ごま しょうゆ 酢 豆板醤 しょうゆ 酒 がらスープ	776 3.1
22 水	麦ごはん 鶏のから揚げ ひじきの煮物 豆乳汁	鶏肉 さつま揚げ 鶏肉 生揚げ 豆乳 みそ		にんじん にんじん 水菜	にんにく しょうが 枝豆 ごぼう えのきたけ ねぎ		ごはん 大麦 でんぷん 砂糖	油 油 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 削り節	834 2.8
23 木	黒パン 肉団子のトマト煮 グリーンサラダ(香味たまねぎドレッシング)	鶏肉 ベーコン		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり		黒パン でんぷん じゃがいも はちみつ	油 塩 こしょう ケチャップ ワイン ウスターソース ★香味たまねぎドレッシング	785 2.9
24 金	ごはん あじフライ(ソース) 春野菜のうま煮 みそ汁	あじ 卵 鶏肉 豆腐 みそ		にんじん さやえんどう	ふき たけのこ だいこん えのきたけ ねぎ		ごはん 小麦粉 パン粉 こんにゃく 砂糖	油 油 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 酒 みりん 削り節	820 2.4
27 月	麦ごはん ハッシュドポーク ツナサラダ(中華塩ドレッシング)	豚肉 ツナ		にんじん トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが だいこん 枝豆		ごはん 大麦 砂糖 砂糖	油 油 ハヤジルゲ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン ★中華塩ドレッシング	830 2.5
28 火	ツリーユームん(中華めん) (中華かき玉あん) 揚げじゃがのそぼろがらめ レモンゼリー	豚肉 卵 豚肉		にんじん こまつな	たけのこ ねぎ しょうが ねぎ にんにく しょうが		中華めん でんぷん じゃがいも 砂糖 でんぷん ★レモンゼリー	油 油 油 酒 しょうゆ 塩 こしょう 豚骨スープ からスープ 豆板醤 しょうゆ 酒 酢 がらスープ	842 3.0
30 木	ごはん いわしのかば焼き 野菜のねぎだれあえ(ねぎだれ) ごまみそ汁	★いわし(冷凍)でんぷん付き ささみ 豆腐 みそ			しょうが きゅうり キャベツ ねぎ しょうが だいこん たまねぎ ごぼう しめじ		ごはん 砂糖 でんぷん 砂糖	油 油 しょうゆ 酒 しょうゆ 酢 オイスターソース 削り節	774 2.6

\* 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	816
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。よろしく願います。

○ 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日常生活に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