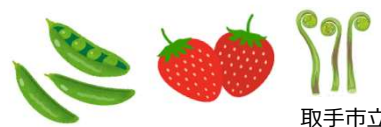




4月献立予定表



| 日曜日 | 献立名 | 主な材料 | | | | | | エネルギー (Kcal) |
|--------|--------------------|-----------------|-----------|-------------|-------------------------------|------------------|----------|--|
| | | 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 | |
| 毎日 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 8月 | 麦ごはん | | | | | ごはん 大麦 | | |
| | 豚肉のピリ辛炒め | 豚肉 | | にら にんじん | にんにく しょうが | しらたき 砂糖 | 油 | しょうゆ みりん トウバンジャン |
| | のり塩揚げじゃが | | 青のり | | | じゃがいも | 油 | 塩 |
| | みそ汁 | 豆腐 みそ | | ごまつな | たまねぎ しめじ | | | 削り節 |
| 9月 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | 回鍋肉 | 豚肉 生揚げ | | にんじん ピーマン | たまねぎ しょうが キャベツ | じゃがいも 砂糖 | 油 | デンメンジャン オイスターソース しょうゆ 酒 |
| | 中華かき玉コーンスープ | ベーコン 卵 | | チンゲンサイ | たまねぎ しいたけ ★コーンペースト スイートコーン | でんぷん | | 塩 酒 がらスープ |
| 入学祝い献立 | | | | | | | | |
| 10月 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | カレー | 豚肉 | | にんじん | たまねぎ にんにく しょうが りんご | じゃがいも | 油 | カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ |
| | チキンサラダ (香味塩ドレッシング) | ささみ | | ブロッコリー にんじん | きゅうり | | | ★香味塩ドレッシング |
| | 入学祝いデザート | | | | | | | ★入学祝いデザート |
| 11月 | チリドック (コッペパン) | | | | | コッペパン | | |
| | (ソーセージ) | ソーセージ | | | | | | |
| | (チリコンカン) | 豚肉 ★大豆ミート | | | にんにく たまねぎ | | 油 | チリパウダー ガミンパウダー こしょう ケチャップ トマトピューレ 塩 |
| | オニオンスープ | いんげん豆 鶏肉 | | にんじん ほうれんそう | たまねぎ | | | 塩 こしょう ワイン がらスープ |
| 12月 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | あじの竜田揚げ | あじ | | | しょうが | でんぷん | 油 | しょうゆ 酒 みりん |
| | ひじきの煮物 | 鶏肉 | ひじき | にんじん | ごぼう | つきこんにやく 砂糖 | 油 | しょうゆ 酒 みりん |
| | スナッペンどうのみそ汁 | 油揚げ みそ | | スナッペンどう | たまねぎ しめじ | | | 削り節 |
| 16日 | 山菜うどん (ソフトめん) | | | | | ソフトめん | | |
| | (山菜汁) | 鶏肉 油揚げ | | にんじん | ★山菜水煮 しいたけ 長ねぎ | | | しょうゆ みりん 塩 酒 削り節 |
| | いかの天ぷら | いか 卵 | | | | 小麦粉 | 油 | |
| | のり酢あえ | ツナ | のり | ごまつな | もやし | 砂糖 | | しょうゆ 酢 削り節 |
| 17日 | 麦ごはん | | | | | ごはん 大麦 | | |
| | 豚キムチ炒め | 豚肉 生揚げ | | にら | しょうが 白菜キムチ たまねぎ | こんにやく でんぷん | 油 | しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 |
| | わかめスープ | なると | わかめ | | えのきたけ たけのこ 長ねぎ | | | しょうゆ 塩 こしょう がらスープ |
| 18日 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | 鯖のみそ煮 | さば みそ | | | しょうが 長ねぎ | 砂糖 | | しょうゆ 酒 みりん |
| | ごぼうサラダ (ごまドレッシング) | | | にんじん | ごぼう むぎ枝豆 | 砂糖 | | しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング |
| | すまし汁 | | | にんじん みつば | しめじ 長ねぎ | ふ | | しょうゆ 塩 酒 削り節 |
| 19日 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | 揚げ餃子 | | | | | ★ぎょうざ | 油 | |
| | ハンサンスー | ハム | | | きゅうり | 春雨 砂糖 | ごま | しょうゆ 酢 |
| | チンゲンサイのスープ | ベーコン | | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ しょうが | でんぷん | | しょうゆ 塩 酒 がらスープ |
| 22日 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | 鶏のから揚げ | 鶏肉 | | | にんにく しょうが | でんぷん | 油 | しょうゆ 酒 |
| | ザクザクキャベツ | | | にんじん | キャベツ | | 油 | しょうゆ |
| | 豚汁 | 豚肉 豆腐 油揚げ みそ | | にんじん ごまつな | だいこん ごぼう 長ねぎ | こんにやく | 油 | 削り節 |
| 23日 | あんかけ焼きそば (中華めん) | | | | | 中華めん | 油 | |
| | (五目野菜あん) | 豚肉 さつま揚げ | | チンゲンサイ にんじん | キャベツ たまねぎ しょうが | でんぷん | 油 | しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚骨スープ |
| | バンバンジー | ささみ | | | きゅうり もやし 長ねぎ しょうが | 砂糖 | | ねりごま トウバンジャン しょうゆ 酢 |
| | 蒸しパン | | | | | ★蒸しパン | | |
| 24日 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | 鮭のチーズマヨネーズ焼き | 鮭 | チーズ | | | | マヨネーズ | ワイン 塩 こしょう |
| | 春野菜のうま煮 | 鶏肉 | | にんじん さやえんどう | ふき たけのこ | こんにやく 砂糖 | | しょうゆ 酒 みりん |
| | 湯葉のすまし汁 | 湯葉 | | ごまつな | しいたけ 長ねぎ | | | しょうゆ みりん 塩 酒 削り節 |
| 25日 | きなこ揚げパン | きなこ | | | | コッペパン 砂糖 | 油 | 塩 |
| | ハムのマリネ | ハム | | ブロッコリー | たまねぎ レモン | 砂糖 | 油 | 酢 塩 |
| | 肉だんごのスープ | 鶏肉 | | にんじん | しょうが たまねぎ キャベツ しめじ | でんぷん 春雨 | 油 | 塩 こしょう しょうゆ |
| 26日 | 麦ごはん | | | | | ごはん 大麦 | | |
| | ハッシュドポーク | 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 | | 油 | ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース |
| | じゃこ入りサラダ | | ちりめんじゃこ | | だいこん きゅうり | | 油 | ★香味たまねぎドレッシング |
| 30日 | ごはん | | | | | ごはん | | |
| | ふりかけ | | | | | | | ★ふりかけ |
| | 肉じゃが | 豚肉 高野豆腐 | | にんじん | たまねぎ むぎ枝豆 | じゃがいも しらたき 砂糖 | 油 | しょうゆ 酒 みりん |
| | にら玉みそ汁 | 卵 みそ | | にら | たまねぎ えのきたけ | | | 削り節 |

*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 | 826 |
| しょくえん (g) | 2.5 | 2.6 |

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っています。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こと