



4月献立予定表



日 曜日	献立名	主な材料名						その他の材料(調味料など)	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			
毎日	牛乳		牛乳							
10月	麦ごはん ピビンバ(肉みそ) (ナムル) トック		豚肉 大豆 みそ		たけのこ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし		★麦ごはん 砂糖 砂糖 トック	油 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	832 2.8
11月	ごはん ハッシュドポーク チキンサラダ(香味玉ねぎドレッシング)		豚肉 ささみ		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 キャベツ きゅうり スイートコーン		ごはん 油 ★ごはん 中濃ソース	油	ハヤシルー デミグラスソース ケチャップ ★香味玉ねぎドレッシング	794 3.2
入学お祝い献立										
12月	わかめごはん 鶏のからあげ ごぼうサラダ(ごまドレッシング) すまし汁 入学お祝いデザート		鶏肉		にんにく しょうが ごぼう 枝豆 しめじ ねぎ		★わかめごはん でんぷん 砂糖 ふ ★入学お祝いデザート	油	しょうゆ 酒 しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	894 2.1
読書週間献立										
13月	ミルクパン じゃがいもとベーコンのトマトクリーム煮 花野菜サラダ(ガーリックドレッシング)		ベーコン クリーム 牛乳		トマト ブロッコリー		ミルクパン じゃがいも はちみつ 砂糖 砂糖	油 油	塩 こしょう がらスープ しょうゆ 塩 酢	913 3.1
14日	ごはん あじフライ(ソース) ひじきの煮物 みそ汁		あじ 卵 大豆 油揚げ みそ		にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ えのきたけ		ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖	油 油	中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 削り節	833 2.3
17日	麦ごはん カレー 青菜とベーコンのサラダ(塩レモンドレッシング)		豚肉 ベーコン		にんじん ごまつな キャベツ レモン		★麦ごはん じゃがいも 砂糖 砂糖	油 油	カレールー 中濃ソース ケチャップ チャツネ 塩	866 2.2
18日	山菜うどん(ソフトめん) (山菜汁) いかの天ぷら のり酢あえ		鶏肉 油揚げ いか 卵 ツナ		にんじん ★山菜水煮 しいたけ ねぎ ほうれんそう 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	761 2.9
19日	ごはん 麻婆豆腐 チンゲンサイのスープ		豆腐 豚肉 大豆 みそ ベーコン		にら にんじん チンゲンサイ		ごはん 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ テンメシジャン オイスターソース 豆板醤 しょうゆ 塩 酒 がらスープ	883 2.4
20日	ごはん ハンバーグトマトきのこソース 粉ふきいも にら玉みそ汁		★ハンバーグ		トマト マッシュルーム しめじ にら にんじん		ごはん 砂糖 じゃがいも	油	ケチャップ 中濃ソース 塩 削り節	889 2.6
21日	ごはん さばのみそ煮 わかめとキャベツのサラダ(和風ドレッシング) かにかま汁		さば みそ わかめ		にんじん キャベツ にんじん ごまつな たまねぎ えのきたけ		ごはん 砂糖		しょうゆ 酒 みりん ★和風ドレッシング しょうゆ 酒 塩 がらスープ	763 2.7
24日	ごはん コロッケ(ソース) ザクザクキャベツ 豚汁				にんじん キャベツ にんじん ごまつな だいこん ごぼう ねぎ		ごはん ★コロッケ 油 油 こんにゃく	油 油	中濃ソース ウスターソース しょうゆ 削り節	842 2.1
25日	あんかけゆきそば もやしときくらげのサラダ(中華ドレッシング) 抹茶プリン		豚肉 さつまいも 油揚げ みそ		チンゲンサイ にんじん キャベツ たまねぎ しょうが もやし きくらげ きゅうり		中華めん でんぷん ★抹茶プリン	油	しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚骨スープ ★中華ドレッシング	747 3.3
26日	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き 春野菜のうま煮 湯葉のすまし汁		鮭 鶏肉 湯葉		にんじん やさえんどう ごまつな しいたけ ねぎ		ごはん マヨネーズ こんにゃく 砂糖 ふ		ワイン 塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	810 2.1
27日	きなこ揚げパン ブロッコリーのガーリックソテー キャベツと肉だんごのスープ		きなこ ベーコン 鶏肉		ブロッコリー にんにく にんじん しょうが たまねぎ キャベツ しめじ		コッペパン 砂糖 油 油 でんぷん 春雨	油 油	塩 ワイン しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ	763 3.3
28日	麦ごはん ふりかけ 肉じゃが みそ汁		豚肉 高野豆腐 みそ		にんじん たまねぎ 枝豆 ほうれんそう だいこん えのきたけ		★麦ごはん じゃがいも しらたき 砂糖	油	★ふりかけ しょうゆ 酒 みりん 削り節	809 2.5

* 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