

学校給食予定献立表

4月の給食目標

「給食の準備や片付けをしよう」

献立名	使用材料	グラム	き	あ	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	みどり	エネルギー (カロリー)
20日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	24日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			563	ぎゅうにゅう	こめ	70	○			524
ごはん	ぶたミンチ	30		○		小(高)	チキンライス	やさいブイヨン			○		小(高)
マーボー豆腐 (麻婆豆腐)	とうふ	70		○		642	ほうれんそうの クリームスープ	とりにく	30		○		601
はるさめスープ	たまねぎ	40		○		中・高	みかんかんづめ	たまねぎ	30		○		741
	こまつな	15		○		797		マッシュルーム	5		○		
	ほししいたけ	0.5		○				オリーブオイル	3	○			
	しろねぎ	8		○				ケチャップ	18				
	にんにく	0.3		○				ウスターソース	1				
	しょうが	0.3		○				しょうゆ	0.3				
	あぶら	1	○					しお	0.2				
	トウバンジャン							こしょう	0.03				
	あかみそ	7		○				ベーコン	10		○		
	しょうゆ	1						ほうれんそう	10			○	
	さけ	2						たまねぎ	40			○	
	さとう	2.5	○					にんじん	10			○	
	ごまあぶら	0.5	○					クリームコーン	30			○	
	とりがらスープ							あぶら	0.5	○			
	かたくりこ	2						ホワイトルウ	7	○			
	とりにく	15		○				とうにゅう	20		○		
	ちんげんさい	10			○			しろワイン	1				
	にんじん	10			○			とりがらスープ					
	もやし	15			○			しお	0.1				
	しょうが	0.3			○			こしょう	0.03				
	はるさめ	6	○					みかんかんづめ	45			○	
	とりがらスープ						25日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	あぶら	0.5	○				ぎゅうにゅう	こめ	80	○			588
	うすくちしょうゆ	4					ごはん	さば	60		○		小(高)
	しお・こしょう						さばの しおこうじやき	さけ	1				652
	さけ	1					だいこんと わかめの すのもの	しおこうじ	4				中・高
21日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	さばの だいこん	だいこん	35		○		794
ぎゅうにゅう	コッペパン	50	○			602	きゅうり	きゅうり	8		○		
コッペパン	いちごジャム	1個	○			小(高)	わかめ	わかめ	0.5		○		
いちごジャム	ウインナー	30		○		664	さとう	さとう	2.5	○			
はるやさいの ポトフ	しんじゃがいも	40	○			中・高	す	す	4				
マカロニサラダ	はるキャベツ	30		○		828	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	0.5				
	しんたまねぎ	30		○			しお	しお	0.2				
	さやいんげん	10		○			ぶたじる	ぶたにく	25		○		
	にんじん	15		○				さといも	20	○			
	しろワイン	2						にんじん	10			○	
	とりがらスープ							ささがきごぼう	15			○	
	しお・こしょう							たまねぎ	20			○	
	ハム	10		○				こんにやく	10	○			
	マカロニ	12	○					あぶら	0.5	○			
	きゅうり	10			○			みそ	8		○		
	にんじん	10			○			さけ	2				
	エッグケアマヨネーズ	1袋	○					だしじる					



**きれいに
手を洗おう!**

給食の前は、きれいに手を洗いましょう!



指先や親指のつけね、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、
しっかり洗い流します。



水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表

旬の食材が
たくさん入っているよ



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
26日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	28日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	バターロール	40	○			589	ぎゅうにゅう	こめ	65	○			546
バターロール	スパゲティ	40	○			小(高)	たけのごはん	とりにく	5	○	○		小(高)
ミートソース	あいびきミンチ	30	○			655	たけのごはん	うすあげ	10	○	○		624
スパゲティ	たまねぎ	40			○	中・高	にくだんごと	たけのこ	15			○	772
ツナとごぼうの サラダ	にんじん	8			○	789	はるさめの にこみ	にんじん	10			○	
	こまつな	15			○		キャベツの しおこんぶあえ	ほししいたけ	0.5			○	
	マッシュルーム	5			○			うすくちしょうゆ	6				
	トマトみずに	30			○			さけ	2				
	にんにく	0.5			○			みりん	3				
	オリーブオイル	3	○					だしじる					
	あかワイン	2						にくだんご	50		○		
	ケチャップ	15						はるさめ	10	○			
	きとう	1	○					はくさい	40			○	
	ウスターソース	1						たまねぎ	35			○	
	しお	0.1						にんじん	15			○	
	こしょう	0.03						しろねぎ	8			○	
	ツナレトルト	8		○				あぶら	0.5	○			
	さきがきごぼう	15			○			さけ	2				
	キャベツ	30			○			しょうゆ	3				
	にんじん	10			○			とりがらスープ					
	あぶら	3	○					かたくりこ	1.5				
	りんごす	3						しお	0.1				
	しょうゆ	0.5						こしょう	0.03				
	ソテードオニオン				○			キャベツ	40			○	
	しお	0.2						えのきだけ	10			○	
	こしょう	0.01						しおこんぶ	1.5		○		
27日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<div data-bbox="981 1361 1161 1520" data-label="Image"> </div> <h2>4月 旬の野菜</h2> <p>給食にも出ているよ!</p> <p>いちご 新じゃがいも 春キャベツ たけのこ</p> <div data-bbox="1006 1621 1136 1783" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1178 1662 1367 1775" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1400 1638 1580 1780" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1615 1649 1818 1794" data-label="Image"> </div>						
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			553							
ごはん	ぶたにく	30	○			小(高)	<h2>たけのこ について</h2> <ul style="list-style-type: none"> 旬は、4月～5月 竹の「芽」の部分を食べます。 「えぐ味」があるため、あく抜きをして食べます 「カリウム」や「食物繊維」などの栄養素が豊富です。 <div data-bbox="1000 2225 1126 2505" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1145 2225 1286 2505" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1373 2354 1537 2447" data-label="Text"> <p>たけのこの 断面です。</p> </div>						
ごはん	あつあげ	40	○			631							
ぶたにくと あつあげの みそいため	キャベツ	50			○	中・高							
ちゅうかスープ	たまねぎ	30			○	783							
	にんじん	10			○								
	しろねぎ	8			○								
	さやいんげん	8			○								
	にんにく	0.3			○								
	しょうが	0.3			○								
	あぶら	1	○										
	みそ	1			○								
	あかみそ	3			○								
	きとう	3	○										
	しょうゆ	2											
	さけ	1											
	みりん	1											
	かたくりこ	1											
	とりにく	15		○									
	ホールコーン	8			○								
	ちんげんさい	10			○								
	にんじん	10			○								
	たまねぎ	25			○								
	わかめ	0.3			○								
	しょうが	0.3			○								
	あぶら	1	○										
	とりがらスープ												
	しょうゆ	4											
	しお・こしょう												



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)