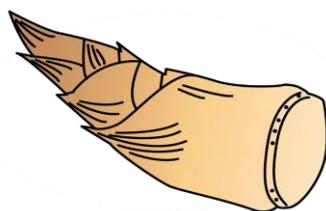


学校給食予定献立表 がっ こう きゅうしょく よて い こん だて ひょう 4月の給食目標 がっ きゅうしょくもくひょう 「給食の準備や片付けをしよう」 きゅうしょく じゅんび かたづ

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)
19日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	23日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			576	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			539
ごはん	さのたまあじつけのり	1袋		○		小(高)	やきとりどん	とりにく	60		○		小(高)
さのたま	さば	60		○		635	すましじる	しょうが	0.3			○	610
あじつけのり	しお	0.5				中・高	げんきヨーグルト	さけ	3				740
さばのしおやき	さけ	2				768		しお	0.3				
ごもくきんぴら	にんじん	10			○			こしょう	0.03				
はるキャベツと じゃがいもの みそしる	たけのこ	15			○			しろねぎ	20			○	
	れんこん	15			○			たまねぎ	60			○	
	つきこんにゃく	10	○					あぶら	1	○			
	あぶら	3	○					しょうゆ	3.5				
	さとう	1.5	○					さとう	2.5	○			
	しょうゆ	1.2						みりん	1.5				
	さけ	2						さけ	1				
	ごま	0.5	○					かたくりこ	0.8				
	じゃがいも	25	○					とうふ	20			○	
	はるキャベツ	15			○			かまぼこ	10			○	
	にんじん	8			○			はくさい	20			○	
	たまねぎ	15			○			えのきだけ	5			○	
	しろねぎ	8			○			にんじん	5			○	
	みそ	8		○				あおねぎ	2			○	
	だしじる							うすくちしょうゆ	2			○	
								さけ	4				
								しお	0.2				
								だしじる					
								だしこんぶ					
								げんきヨーグルト	1個			○	
22日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	24日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	バターロール	40	○			567	ぎゅうにゅう	こめ	65	○			553
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		○		637	にくだんごと	うすあげ	10		○		630
スパゲティ	たまねぎ	40			○		はるさめの	たけのこ	15			○	中・高
コンソメスープ	にんじん	8			○		にくだんごと	にんじん	10			○	778
	こまつな	10			○	中・高	はるさめの	ほししいたけ	0.5			○	
	マッシュルーム	5			○	782	にくだんごと	うすくちしょうゆ	6				
	トマトみずに	30			○		はるさめの	さけ	2				
	にんにく	0.5			○		にくだんごと	みりん	3				
	オリーブオイル	3	○				はるさめの	だし					
	あかワイン	2					にくだんごと	にくだんごと	50		○		
	ケチャップ	15					はるさめの	はるさめ	9	○			
	さとう	1	○				はくさい	はくさい	35			○	
	ウスターソース	1					たまねぎ	たまねぎ	35			○	
	しお	0.1					しろねぎ	しろねぎ	8			○	
	こしょう	0.03					しょうゆ	しょうゆ	3			○	
	ベーコン	10		○			さけ	さけ	2				
	たまねぎ	15			○		とりがらスープ	とりがらスープ					
	にんじん	8			○		かたくりこ	かたくりこ	1.5				
	しめじ	8			○		しお	しお	0.1				
	ブロッコリー	20			○		こしょう	こしょう	0.03				
	パセリ	0.05			○		キャベツ	キャベツ	40			○	
	しろワイン	1					にんじん	にんじん	10			○	
	うすくちしょうゆ	0.5					あぶら	あぶら	0.5	○			
	とりがらスープ						さとう	さとう	2.5	○			
	しお	0.05					す	す	4				
	こしょう	0.02					しお	しお	0.1				
	やさしいブイヨン						こしょう	こしょう	0.02				

たけのこ



- 竹の若い芽を食べる野菜です
- カリウムや食物繊維が豊富です
- 堀りたての新鮮なたけのこは、生でも食べられますが時間がたつと「えぐみ」が強くなります

旬のたべものを味わいましょう!



(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)
25日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	30日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			539	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			553
ごはん	ぶたにく	35		○		小(高)	ごはん	アジフライ	50	○	○		小(高)
ホイコーロー	あつあげ	25		○		616	アジフライ	アスパラ	10			○	616
わかめスープ	キャベツ	40			○	中・高	アジフライ	じゃがいも	25	○			中・高
	たまねぎ	40			○	762	アスパラの	にんじん	10			○	
	にんじん	10			○		わふういため	エリンギ	8			○	
	ピーマン	10			○		しおとんじる	にんにく	0.3			○	
	にんにく	0.5			○			あぶら	1	○			
	しょうが	0.5			○			しょうゆ	1.5				
	あぶら	1	○					だしじる					
	みそ	4		○				ぶたにく	15		○		
	あかみそ	2		○				だいこん	15			○	
	さとう	1.5	○					にんじん	8			○	
	しょうゆ	2						ごぼう	10			○	
	さけ	2						しろねぎ	8			○	
	しお	0.01						しめじ	5			○	
	こしょう	0.03						さといも	25	○			
	かたくりこ	1.5						あぶら	1	○			
	とりミンチ	15		○				さけ	1				
	わかめ	0.3		○				しおこうじ	5				
	はくさい	15			○			みりん	1				
	にんじん	10			○			しお	0.2				
	たまねぎ	20			○			こしょう	0.03				
	しょうゆ	2						だしじる					
	さけ	1											
	ごま	0.5	○										
	とりがらスープ												
	しお	0.1											
	こしょう	0.01											

26日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こくとうパン	50	○			609
こくとうパン	ハンバーグ	60		○		小(高)
ハンバーグ	ケチャップ	8				662
マカロニサラダ	あかワイン	1				中・高
ジュリエンヌ	ウスターソース	2				823
スープ	ロースハム	10		○		
	マカロニ	10	○			
	きゅうり	10			○	
	にんじん	10			○	
	エックケアマヨネーズ	1袋	○			
	キャベツ	25			○	
	たまねぎ	25			○	
	にんじん	10			○	
	えのきだけ	5			○	
	しろワイン	1			○	
	とりがらスープ					
	しお	0.5				
	こしょう	0.03				
	やさしいブイヨン					

給食の決まり

- ぼうしにかみのけをきちんと入れる
- マスクははなまでおおう
- はくい白衣はせい清けつに
- つめをみじかくきる
- て手をせっけんできれいにあらう

アスパラガス

- はる葉や枝が出る前の若芽と茎を食べる野菜です
- はる春が旬の緑黄色野菜です
- 疲労回復効果があるアミノ酸の一種、「アスパラギン酸」が多く含まれています

あじ(鯷)

- 年中おいしい魚で、春、夏は脂がのっています
- EPAやDHAが豊富に含まれています
- 体の両側にそって「せいご」と呼ばれる堅いとげのあるところを持っているのが特徴です

(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。)