

# 4月 献立予定表

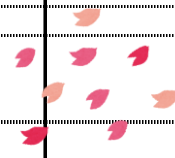
山北学校給食共同調理場

今月の地元の食材は、コシヒカリ、塩、たけのこ、にたてもち、朝日ぶたです。



日	曜日	行事	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中学校
				血や肉など、体をつくるもとになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7	金	小学校なし	ごはん 牛乳 とうふ入りミートローフ ちぐさあえ 生わかめのみそ汁 アロエヨーグルト	ぶた肉 とうふ たまご	牛乳 牛乳		玉ねぎ	米 パンこ さとう さとう	油 油	845 34.4	
		北小なし	ぶた肉とじゃがいもの あめがらめ ごまびたし 春キャベツのみそ汁	ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん こまつな	しょうが もやし とうもろこし キャベツ 長ねぎ えのきだけ	でんぷん 水あめ じゃがいも さとう	油 ごま		674 26.3
11	火		わかめごはん 牛乳 とり肉のてりやき 春色ポテトサラダ すまし汁 えちごひめタルト	とり肉	わかめ 牛乳 	にんじん	しょうが 玉ねぎ きゅうり とうもろこし たけのこ しいたけ いちご	米	マーガリン	入学・進級 おめでとう こんだて	
				とうふ かまぼこ		みずな		こむぎこ 水あめ さとう こめこ		699 25.1	799 31.0
12	水		ごはん 牛乳 白身魚のからあげ ねぎソースがけ いりどり じゃがいものみそ汁 チーズ(中学校)	ホキ だいず とり肉	牛乳	にんじん	しょうが 長ねぎ ごぼう たけのこ こんにやく えのきだけ 長ねぎ	米 でんぷん 米こ さとう	油 油	672 29.7	844 39.0
13	木		ごはん 牛乳 ゆでたまご なの花のソテー ポークカレー	たまご ベーコン ぶた肉	牛乳	なの花 にんじん	キャベツ しめじ とうもろこし 玉ねぎ りんご しょうが にんにく	米	バター バター ルウ	710 24.9	849 29.8
14	金		ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ ソース 五目きんぴら 豆乳入りみそ汁	ぶた肉 とり肉 さつまあげ うすあげ みそ とうにゅう	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが ごぼう しめじ れんこん こんにやく だいこん	米 パンこ さとう こむぎこ さとう	油 油	668 19.2	812 22.3
17	月	南小なし	チキンライス 牛乳 オムレツ マカロニピーンズサラダ かぶのスープ	とり肉 たまご だいず ハム	牛乳	トマト キャベツ きゅうり にんじん	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ かぶ 玉ねぎ もやし	米 でんぷん さとう	バター マヨネーズ(卵) オリーブ油	665 22.4	800 26.4
18	火		ごはん 牛乳 ハタハタのさっぱりソース (小1、中2コ) ナムル マーボーどうふ	はたはた とうふ ぶた肉 だいず みそ	牛乳	こまつな にんじん にんじん	しょうが レモン もやし 長ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが	米 米こ さとう でんぷん さとう	油 ごま油 ごま ごま油 油 ごま油	カルシウム たっぷり こんだて	
										657 25.6	843 33.7

\* ( )は食物アレルギー対応のため表示してあります。

日	曜日	行事	献立	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校	中学校			
				血や肉など、体をつくるもとになる		体の調子を整える		熱や力のもとになる		エネルギー(kcal)				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)				
19	水		菜の花ごはん	たまご		あおな		米 さとう	油		<b>「食育の日」 お花見 こんだて</b>			
			牛乳		牛乳									
			ますのてりやき	ます										
			わかめあえ		わかめ		もやし きゅうり とうもろこし しょうが							
			春のつべ	とり肉		きぬさや にんじん	わらび こんにやく しいたけ たけのこ	でんぶん じゃがいも						
あまなつゼリー				あまなつ	さとう			691	813					
									35.2	39.8				
20	木		ごはん					米		665	788			
			牛乳		牛乳								23.9	29.5
			ちくわの磯辺あげ (小1, 2年3コ、3~6年4コ、中5コ)	ちくわ	のり			こむぎこ	油					
			ひじきのいためもの	あさり だいず さつまあげ	ひじき	にんじん	こんにやく	さとう	油					
新じゃがいもの そぼろに	ぶた肉		さやいんげん にんじん	玉ねぎ だいこん しょうが しめじ こんにやく	じゃがいも さとう	油								
21	金	山中3年なし	背割りごまパン					パン	ごま	646	852			
			牛乳		牛乳								28.2	35.7
			チリコンカン	いんげん豆 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく	さとう						
			フロッコリーサラダ			フロッコリー にんじん	キャベツ							
			ミルクスープ	ウインナー	牛乳		玉ねぎ エリンギ とうもろこし	じゃがいも	バター					
うどん					うどん									
24	月	中学校なし	牛乳		牛乳					680	30.2			
			チーズ卵やき	たまご	チーズ 生クリーム		玉ねぎ							
			青なとコーンのおひたし			こまつな にんじん	とうもろこし もやし							
			カレーなんぼん汁	とり肉 うすあげ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ しいたけ	でんぶん	ルウ					
25	火	山中3年なし	ごはん					米		<b>鉄分 たっぷり こんだて</b>				
			牛乳		牛乳							655	806	
			とり肉のレモンソース (2コ)	とり肉			レモン しょうが	でんぶん さとう	油					
			切干大根サラダ	ちくわ		にんじん	だいこん キャベツ きゅうり		マヨネーズ(卵無し)					
こまつなと春雨のスープ	あさり		こまつな にんじん		じゃがいも はるさめ			26.1	32.7					
26	水	山中3年なし	ごはん					米		<b>地場産物 こんだて</b>				
			牛乳		牛乳							661	776	
			朝日ぶたの焼肉	朝日ぶた		にんじん ピーマン	玉ねぎ りんご しょうが	さとう でんぶん						
			かおりあえ			しそ	キャベツ もやし きゅうり							
にたてもち汁	とり肉 うすあげ		にんじん	しめじ だいこん たけのこ 長ねぎ	にたてもち			31.4	35.8					
27	木		パプリカライス					米		698	814			
			牛乳		牛乳								24.1	27.7
			チキンとアスパラガスの ドリア	とり肉	チーズ 牛乳 スキムミルク	にんじん アスパラガス	エリンギ 玉ねぎ 玉ねぎ		バター ルウ					
			カラフルポテト もののコンポート	だいず			とうもろこし もも	じゃがいも さとう	オリーブ油					
28	金		ごはん					米		679	801			
			牛乳		牛乳								32.8	38.0
			きすの天ぷら	きす			こまつな にんじん	もやし だいこん						
			なっとうあえ	なっとう		にんじん	こんにやく だいこん 玉ねぎ	さとう じゃがいも						
春のふくめに	ぶた肉 ちくわ がんもどき													

献立の内容は変更することがあります。ご了承ください。



