

# 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、たまご、塩、にたてもちです。

献立の内容は変更することがあります。ご了承ください。

日	曜日	給食なし	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			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9	月	小学校	ソフトめん 牛乳 卵のよせやき かいそうサラダ ミートソース	たまご ベーコン ぶた肉 だいた	牛乳 牛乳 生クリーム わかめ チーズ	にんじん にんじん にんじん トマト にんじん さやいんげん	玉ねぎ セロリ キャベツ マッシュルーム 玉ねぎ にんにく しょうが	ソフトめん さとう さとう	バター マヨネーズ(卵なし) 油 バター ルウ	898	34.6
10	火		ごはん 牛乳 とり肉の塩からあげ ごまびたし 春キャベツのみそ汁 みかんタルト	とり肉 みそ うすあげ だいた	牛乳 	にんにく ごまつな にんじん にんじん	とうもろこし もやし キャベツ 長ねぎ しいたけ みかん	米 でんぶん 米こ さとう こめこ さとう 水あめ	ごま油 油 ごま油 油 油	入学・進級 お祝い献立	
11	水		ごはん 牛乳 白身魚の春色マヨネーズ やき こんにやくサラダ とんじる	ホキ みそ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん にんじん	とうもろこし 玉ねぎ こんにやく きゅうり キャベツ ごぼう だいこん こんにやく 長ねぎ	米 さとう さとう	油 マヨネーズ(卵なし) ごま ごま油	650	777
12	木		ごはん 牛乳 ますとじゃがいもの あめがらめ こぎつねあえ あさりのみそ汁	ます だいた うすあげ あさり とうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな にんじん	しょうが もやし しめじ だいこん 長ねぎ	米 でんぶん さとう じゃがいも 水あめ さとう	油 ごま油	鉄分アップ 献立	
13	金		ごはん 牛乳 春まき ゆかりあえ とうふの中華に	ぶた肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん にんじん しそ にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく	米 こむぎこ さとう はるさめ でんぶん 米こ こなあめ	油 ごま 油 ごま油	689	849
16	月		ごはん 牛乳 ぶた肉と春野菜の みそいため こふきいも わかめと厚あげの みそ汁 ヨーグルト(中学校)	ぶた肉 みそ だいた みそ ヨーグルト	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん アスパラガス	たけのこ キャベツ しょうが にんにく 長ねぎ だいこん アロエ	米 さとう でんぶん じゃがいも さとう	油 ごま油	635	802
										28.1	34.2

\* ( )は食物アレルギー対応のため表示してあります。

日	曜日	給食なし	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)	
17	火		ごはん 牛乳 三色そばろ ごまあえ みそけんちん汁		牛乳			米		663 27.7	781 32.5
18	水		ごはん 牛乳 ししゃものお好みあげ(2コ) かみかみきんぴら さつま汁		牛乳 ししゃものり さつまあげ とりにく みそ			米 しょうが ごぼう たけのこ こんにやく だいこん しめじ 長ねぎ		いい歯の日 <b>かみかみ献立</b> よくかんで食べよう	
19	木		菜ごはん 牛乳 えびフライ 春色マカロニサラダ 春のっぺ えちごひめゼリー		牛乳 えび ハム とりにく かまぼこ			米 こむぎこ パンこ 油 マヨネーズ(卵なし) マカロニ でんぶん じゃがいも さとう		食育の日 <b>お花見献立</b> 887 813 22.2 27.5	
20	金		せわりコッペパン 牛乳 チリコンカン ブロッコリーサラダ あさりのミルクスープ		牛乳 牛乳 チーズ 牛乳 スキムミルク			米 しょうが にんにく さとう さとう キャベツ とうもろこし じゃがいも		<b>食物せんい たつぷり献立</b> パンにチリコンカンをはさんで食べよう	
24	火		ごはん 牛乳 キャベツメンチカツソース わかめあえ 春のふくめに		牛乳 ぶた肉 とりにく わかめ とりにく がんとどき			米 キャベツ 玉ねぎ にんにく こむぎこ もやし キャベツ とうもろこし こんにやく 玉ねぎ しいたけ たけのこ		688 24.1	815 27.5
25	水		ごはん 牛乳 ますの中華風こうみソース(うんめもんメニュー) たけのこと青菜のいためもの にたてもち汁		牛乳 ます とりにく とりにく			米 長ねぎ しょうが でんぶん さとう こめこ さとう こめこ こんにやく えのきだけ にたてもち だいこん ごぼう		<b>村上うんめもん献立</b> 地場産物を味わおう	
26	木		ごはん 牛乳 ゆでたまご 野菜のソテー ポークカレー		牛乳 たまご ウインナー ぶた肉 チーズ			米 キャベツ もやし とうもろこし 玉ねぎ りんご しょうが にんにく		726 26.5	863 33.1
27	金		ごはん 牛乳 さばのみそにきりぼし大根サラダ いわふねふのみそ汁		牛乳 さば みそ ちくわ みそ			米 さとう だいこん キャベツ きゅうり もやし 長ねぎ ふ じゃがいも		663 27.7	789 31.9