

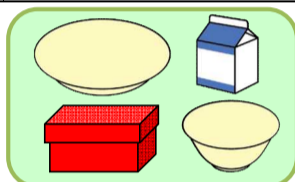
4月献立予定表

日曜日	献立名	おもとざいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価	
		おもとからだ 主に体をつくるものになる		おもとからだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		おもと 主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	食塩 相当量 (g)
		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		
8月	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 小松菜のおかか和え 豆乳味噌汁	ぶた肉		こまつな にんじん にんじん	たまねぎ しょうが もやし ごぼう だいこん ねぎ	ごはん しらたき 砂糖 油	酒 しょう油 みりん しょう油 酒 かつおだし	幼 ー 小 656 中 833	ー 1.8 2.2
9月	ごはん 牛乳 ミートローフ 大根とツナのサラダ(ドレッシング) ポテトスープ	ぶた肉 たまご ツナ		トウモロコシ	たまねぎ ★ミックスベジタブル だいこん たまねぎ マッシュルーム	ごはん おおむぎ パン粉 油	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう イタリアンドレッシング 酒 塩 こしょう がらスープ	幼 ー 小 ー 中 805	ー ー 2.1
10月	山菜うどん(ソフトメン) 山菜うどん(山菜うどん汁) 牛乳 きんとんパイ 即席漬	ぶた肉		にんじん	ねぎ ★山菜ミックス 椎茸 キャベツ きゅうり	ソフトメン 油	酒 かつおだし 塩 しょう油 みりん ★きんとんパイ 塩	幼 ー 小 663 中 821	ー 2.6 3.1
11月	ごはん 牛乳 ポークカレー いかフリッター①①②②② 海藻サラダ(ドレッシング)	ぶた肉 ★いかフリッター		にんじん	しょうが たまねぎ にんにく スイートコーン もやし	ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	酒 塩 カレー粉 チャツネ ケチャップ しょう油 ガラムマサラ がらスープ 和風ドレッシング	幼 508 小 664 中 866	1.5 1.7 2.2
〈 入学・進級おめでとう献立 〉									
12月	ミルクパン 牛乳 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのガーリックソテー ミネストローネ お祝いクレープ	とり肉		しょうが にんにく しめじ にんにく にんじん ブロッコリー トマト	しょうが にんにく しめじ にんにく にんにく たまねぎ セロリ	ミルクパン でん粉 オリーブ油 マカロニ 砂糖 ★いちごクレープ	酒 しょう油 ワイン 塩 こしょう しょう油 塩 チキンブイヨン ケチャップ こしょう	幼 583 小 787 中 920	1.8 2.6 3.1
15月	ごはん 牛乳 肉そぼろ 人参と油揚げの甘辛煮 なめこの味噌汁	ぶた肉 大豆 油揚げ		にんじん こまつな	しょうが なめこ だいこん ねぎ	ごはん 砂糖 油	酒 しょう油 みりん しょう油 かつおだし かつおだし	幼 500 小 657 中 ー	1.9 2.5 ー
16月	ごはん 牛乳 しゅうまい①②②②③ ホイコーロー 卵とコーンの中華スープ	★ポークしゅうまい ぶた肉 生揚げ ベーコン たまご		にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ ねぎ たまねぎ スイートコーン	ごはん おおむぎ でん粉 油 ごま油	酒 テンメンジャン トウバンジャン こしょう 酒 がらスープ 塩 こしょう	幼 515 小 691 中 882	1.3 1.7 2.1
17月	ごはん 牛乳 豚肉のかりん揚げ 昆布和え こまつなの味噌汁	ぶた肉		にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 ごま油	酒 しょう油 酒 しょう油 かつおだし	幼 513 小 682 中 854	1.6 2.0 2.4
18月	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 わかめときゅうりの酢の物 けんちん汁	さば みそ わかめ		にんじん	しょうが ねぎ きゅうり ごぼう たまねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 こんにゃく 油	しょう油 酒 みりん 酢 しょう油 酒 しょう油 塩 みりん かつおだし	幼 512 小 672 中 863	1.6 2.1 2.6
19月	黒パン 牛乳 ポークチャップ 花野菜サラダ(ドレッシング) アスパラガスのクリームスープ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ セロリ エリンギ カリフラワー アスパラガス たまねぎ	黒パン 砂糖 油 マカロニ 油	塩 酒 こしょう ケチャップ ウスターソース ワイン カレー粉 サウザンアイランドドレッシング コーンポタージュ ベシャメルソース 塩 こしょう	幼 502 小 734 中 858	1.8 2.7 3.2
22月	ごはん 牛乳 さけの黄金焼き 茎わかめの炒め煮 手作り肉団子スープ	さけ ぶた肉 さつまあげ とり肉		にんじん にんじん こまつな	えだまめ しょうが たまねぎ ねぎ えのきたけ	ごはん マヨネーズ 油 ごま油	塩 こしょう 酒 みりん しょう油 塩 しょう油 酒 こしょう	幼 504 小 ー 中 840	1.5 ー 2.3
23月	ごはん 牛乳 ブルコギ ナムル 春雨スープ	ぶた肉		にんじん いら ほうれんそう チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しめじ もやし ねぎ きくらげ	ごはん おおむぎ 砂糖 ごま油 ごま油	酒 しょう油 コチュジャン こしょう 塩 しょう油	幼 483 小 637 中 800	1.5 2.0 2.4

4月 献立予定表

日曜日	献立名	おも さいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価		
		おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		その他の材料 (調味料など)	エネルギー (Kcal)	食塩 相当量 (g)
		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			
24 水	焼きそば 牛乳 春巻き ごぼうサラダ(ドレッシング) 蒸しパン	ぶた肉	青のり 牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	中華めん	油	酒 焼きそばソース 中濃ソース ウスターソース こしょう	幼 593 小 675 中 829	2.1 2.6 3.2
25 木	ごはん 牛乳 鶏肉の味噌照り焼き ぶきの炒め煮 わかたけ汁 若竹汁	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが ぶき たけのこ ねぎ えのきたけ	ごはん	砂糖	酒 しょう油 みりん 酒 みりん しょう油 しょう油 塩 酒 みりん かつおだし	幼 494 小 652 中 832	1.9 2.5 3.1
26 金	コッペパン 牛乳 チリコンカン フライドポテト 春キャベツのスープ みかんゼリー	ぶた肉 だいず	牛乳		たまねぎ にんにく	コッペパン	油	酒 中濃ソース ケチャップ チリパウダー 塩 こしょう 塩 チキンブイヨン こしょう 塩	幼 495 小 659 中 802	1.6 2.4 3.0
30 火	麦ごはん 牛乳 白身魚の香味ソース ピーマン炒め もやしのスープ	★ホキでん粉付き	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しょうが きくらげ	ごはん おおむぎ	砂糖	しょう油 酢 トウバンジャン 塩 こしょう がらスープ しょう油 酒 しょう油 塩 こしょう がらスープ	幼 477 小 619 中 778	1.6 2.0 2.5

- * 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
- * ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
- * 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。
- 左から、幼・小(低)・小(中)、小(高)、中・職員の順に示しています。
- * 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3363)



栄 養 素	基準量		4月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	514	1.7
小学校(3・4年)	650	2.0	675	2.2
中学校	830	2.5	839	2.6

給食の開始について

幼稚園さくら組は4月11日(木)から、すみれ組は5月7日(火)から給食が開始になります。
 小学校1年生は4月11日(木)から給食開始です。
 中学校1年生は4月10日(水)から給食開始です。

お知らせ

小学校 は、入学式のため9日(火)の給食はありません。中学校2・3年生のみ給食があります。
中学校 は、振替休業日のため15日(月)の給食はありません。
小学校 は、振替休業日のため22日(月)の給食はありません。

学校で配布している献立予定表には「給食だより」を掲載しています。