

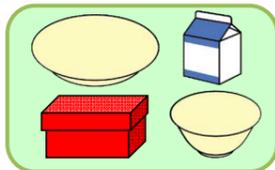
4月献立予定表

| 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 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 508 小 656 中 833 | 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 508 小 805 中 805 | 1.5 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 508 小 663 中 821 | 1.5 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 | | 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 | | ブロッコリー | 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 油 | 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 657 | 1.9 2.5 |
| 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 油 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 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 | 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 840 中 840 | 1.5 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 がらスープ しょう油 塩 こしょう | 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 ざいりょうめい 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) | しょくまん 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 わかめ汁 | ぶた肉 みそ | 牛乳 | にんじん | しょうが ぶき | 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)



● 正しく食器が置けていますか? ●

| 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。