

4月 学校給食献立の予定食材表

食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。

| 日 (曜日) | 行事 | 献立名 ○主食 ☆主菜 (主なおかず) □副菜 } 足りないものを補うおかず □汁もの ♪果物やデザート | 使用食品 | | | | | | ご家庭で補いたい食品 | |
|-------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|------------|
| | | | からだを作る食べ物 | | からだの調子を整える食べ物 | | エネルギーになる食べ物 | | | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 太字・アンダーラインは、今月使われる地元食材です【予定】 | | | | | | | | | | |
| 8日 (月) | 出発の日・やる気の出る献立 | ピピンパ丼 (○ごはん ☆肉みそ □ピピンパサラダ) □新玉ねぎのスープ ♪いちご | かまぼこ さつまあげ とりこ みそ | ぎゅうにゅう わかめ | あかピーマン ほうれんそう にんじん きぬさや | にんにく もやし しょうが たまねぎ ほししいたけ えのきたけ きくらげ いちご | こめ むぎ さとう | ごまあぶら ごま | 魚 海藻 | |
| 9日 (火) | | ○ごはん ☆鯖のおかか南蛮 (NEW) □山吹和え □若竹汁 | さば かつおぶし みそ | ぎゅうにゅう わかめ | あかピーマン ほうれんそう ねぎ にんじん こまつな | たまねぎ たけのこ キャベツ ぶなめじ | こめ むぎ さとう こむぎこ かたくりこ | あぶら ごま | 果物 いも | |
| 10日 (水) | | ○春キャベツのクリームスパゲッティ ☆畑のハンバーグ・ケチャップソースかけ □野菜とお豆のサラダ | ツナ とりこ ふたたく ベーコン とうふ だいず きんとさま | ぎゅうにゅう | にんじん あかピーマン | キャベツ きゅうり ぶなめじ もやし たまねぎ とうもろこし えだまめ | スパゲッティ さとう こむぎこ | あぶら ドレッシング | 乳製品 種実類 | |
| 11日 (木) | | 自分で作ろう！焼きそばパン (○パン □サラダ焼きそば) ☆鶏肉のマヨポン焼き □ツナポテスープ | ちくわ ツナ とりこ | ぎゅうにゅう くわかめ | あかピーマン こまつな にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ | パン ちゆかめん じゃがいも | あぶら マヨネーズ アーモンド | 淡色野菜 きのご類 | |
| 12日 (金) | | ○ごはん ☆春のかき揚げ □ささみの酢の物 □桜麩のすまし汁 | ちくわ とりこ とうふ | ぎゅうにゅう こんぶ もずく | にんじん アスパラガス あかピーマン なのはな | たまねぎ きゅうり ごぼう たけのこ キャベツ ほししいたけ | こめ むぎ ふ さとう こめこ こむぎこ | あぶら ごま | 魚 果物 | |
| 15日 (月) | | ○ごはん ☆鯨の香味フライ □納豆のめんつゆ和え □あさりのみそ汁 | あさり あじ なっとう かつおぶし あつあげ みそ | ぎゅうにゅう のり | にんじん ほうれんそう にんじん ねぎ | キャベツ だいこん たまねぎ | こめ むぎ さとう こむぎこ パンこ | あぶら | 種実類 いも | |
| 16日 (火) | | ハヤシライス (○もち玄米入りごはん □ハヤシスープ) ☆お魚ウインナーのバリバリ焼き □ヨーグルトドレッシングサラダ | たまご おさかなウインナー ぎゅうにく | ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト チーズ | にんじん グリーンピース トマト | きゅうり たまねぎ とうもろこし キャベツ | こめ もちげんまい さとう こむぎこ じゃがいも | あぶら | 小魚 大豆製品 | |
| 17日 (水) | | ○旨味しょう油ラーメン ☆ひと口竹輪の磯辺揚げ □ナムル | ちくわ ふたたく | ぎゅうにゅう あおのり くわかめ | にんじん ほうれんそう きピーマン ねぎ | にんにく エリンギ たまねぎ もやし キャベツ | ちゆかめん ごまあぶら こむぎこ | あぶら ごま | 果物 魚 | |
| 18日 (木) | 良い歯の日・かめカメ献立 | ○りんごパン ☆ポークステーキの変わりソースかけ (NEW) □ごぼうサラダ □筍スープ | ツナ ふたたく | ぎゅうにゅう | スナップえんどう あかピーマン にんじん ニラ ねぎ | ごぼう たけのこ きりぼしだいこん しょうが りんご | パン はちみつ さとう こむぎこ えごま | あぶら マヨネーズ えごま | 大豆製品 乳製品 | |
| 19日 (金) | 食育の日・入学(園)おめでとう献立 | ○わかめご飯 ☆揚げ豆腐の梅あんかけ □アスパラのおかか和え □湯葉のすまし汁 ♪お祝い紅白ゼリー | ベーコン とりこ ゆば とうふ かつおぶし | ぎゅうにゅう わかめ | アスパラガス あかピーマン にんじん ねぎ | キャベツ うめ たまねぎ だいこん れんこん | こめ むぎ さとう パンこ かたくりこ さいとも ゼリー | あぶら ごま | 果物 きのご類 | |
| 22日 (月) | 平成31年4月 献立 | ○ごはん ☆鮭の塩麹焼き □伴三絲 □厚揚げけんちん汁 | さけ かまぼこ ハム あつあげ | ぎゅうにゅう | にんじん さいやいんげん ごぼう | きゅうり こんにゃく もやし だいこん ごぼう | こめ むぎ さとう はるさめ | あぶら ごまあぶら ごま | 海藻 緑黄色野菜 | |
| 23日 (火) | | もう一度食べたい！ | ○ごはん ☆鮭の竜田揚げ □塩っぺキャベツ □具だくさんみそ汁 | くじら ふたたく あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう こんぶ | ほうれんそう こまつな あかピーマン にんじん ねぎ | キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ | こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも | あぶら ごま | 種実類 果物 |
| 24日 (水) | | 団子3兄弟 | ○カレーうどん ☆きな粉団子 (NEW) □アーモンドおひたし ♪美生柑 | とりこ あぶらあげ きなこ | ぎゅうにゅう | にんじん さいやいんげん ほうれんそう あかピーマン | たまねぎ キャベツ ほししいたけ みしょうかん もやし | うどん さとう こめこ いももち | あぶら アーモンド | 魚 海藻 |
| 25日 (木) | | ナタデココ | ○パン ☆給食のから揚げ □りっちゃんの元気サラダ ♪フルーツナタデココ | とりこ ハム かつおぶし | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん アスパラガス | しょうが とうもろこし にんにく もも キャベツ パイナップル みかん | パン さとう かたくりこ こむぎこ ゼリー ナタデココ | あぶら | 緑黄色野菜 大豆製品 |
| 26日 (金) | | 地産地消で「令和」も元気に！ | ○ごはん ☆かれいの甘酢かけ □大田の和牛肉じゃが □かきたま汁 | たまご なると かれい ぎゅうにく だいず とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん さいやいんげん こまつな | たまねぎ ぶなめじ こんにゃく | こめ むぎ さとう かたくりこ こむぎこ じゃがいも | あぶら | 種実類 淡色野菜 |

入学・進級おめでとうをいいます

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安全・安心に留意し、心を込めて給食を作りたいと思います。1年間宜しくお願い致します。

今月の平均栄養価

| | | | |
|-------|-------------|-------------|-------------|
| エネルギー | 小学校 648kcal | 中学校 801kcal | 幼稚園 520kcal |
| たんぱく質 | 小学校 27.6g | 中学校 33.4g | 幼稚園 22.6g |

牛乳は毎日つきます

学校給食は、みなさんの給食費でまかっています。毎月の納付をお願いします。

給食センターキャラクター

かめ吉

おいら、かめ吉。友達を紹介するよ。給食に登場するのでみんな見つけてみてね。

しい たけさん

原保育で、味も香りも抜群です！みんなの体のお役にたちますねえ。

だいののハナちゃん

プチプチとした歯ごたえが美味しさの秘密だよ。

えごまっば

わしは、栄養たっぷりなのじゃ。

アフロココロ

冬に登場する花野菜は僕のごきです！

朝山生まれのびよこたん

朝山生まれのびよこたん。何にでも変身するよ。

びよこたん

朝ごはんをきちんと食べていますか？朝ごはんには、眠っていた体を起こす「目覚まし時計」の役割があります。また、朝ごはんを食べる習慣がある人は、食べない人に比べて勉強やスポーツの成績が良いという調査結果もあります。全く食べない人は、まず早寝・早起きの習慣をつけて、何か一品でも食べることから始めてみましょう。

朝ごはん食べていますか？

朝ごはんを食べるための工夫

夕食は寝る2時間前までに済ませる

寝る前にお菓子を食べたり、夜ふかししたりしない

朝起きたら日の光を浴びる

日中は元気に体を動かす