

# 4月(後半)献立表

食事の大切さを理解し楽しい食事にしよう

日	曜日	予定献立	主な食材						栄養成分		給食室から一言♪	
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる		エネルギー	脂質		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			肉魚卵豆類	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類芋類砂糖	油脂類	たんぱく質	塩分相当量		
19	水	発芽玄米入りひじきごはん 牛乳 小魚	油あげさつまあげ	ひじき	にんじん	しいたけ	ごはん砂糖		722	18.7	旬の食材として、アスパラガスやたけのこが出回るようになってきます。21日のサラダにアスパラを、27日にはたけのこを多く使った煮物を出します。	
		ちくわのいそべ揚げ	ちくわ	胃のり			小麦粉	油	kcal	g		
		おかかあえ	かつお節	にんじん	きやべつ つぼ漬け きゅうり					28.8		3.9
		豆腐と長ねぎのみそ汁	とうふ		はくさい えのきだけ ねぎ					g		g
20	木	発芽玄米入り桜寿司 フロッコリー 鶏のから揚げ 牛乳	鶏肉 卵	牛乳	フロッコリー	刻み梅 桜塩漬け しょうが にんにく	米 発芽玄米 砂糖 かたくり粉 小麦粉	油	871	21.2	<b>お花見給食</b>	
		鮭の西京漬け焼きポテトグラタン	ポテトグラタン 銀鮭	チーズ								
		こんにやくとがんとどきの煮物	がんとどき				砂糖 米粉 こんにやく 桜もち		38.3	3		
		きゅうりの浅漬け 桜餅			きゅうり					g		g
21	金	コッペパン 牛乳 小魚		牛乳 小魚			コッペパン		951	34.1		
		鮭のマヨパン焼き	鮭				パン粉	マヨネーズ オリーブ油	kcal	g		
		アスパラとチーズのサラダ		チーズ	にんじん	こまつな きゅうり アスパラガス		オリーブ油	39	3.8		
		コーンスープ		生クリーム 牛乳	にんじん	たまねぎ コーン		じゃがいも 油	g	g		
24	月	発芽玄米入りごはん 牛乳 小魚 くだもの		牛乳 小魚		甘夏 ごぼう	ごはん		928	28.6		
		ごぼうチップス					かたくり粉 砂糖	油	kcal	g		
		キラキラ海藻サラダ		海藻 寒天		レタス ホールコーン きゅうり	砂糖	油	24.7	2.6		
		ポークカレー	豚肉		にんじん ケチャップ	にんにく たまねぎ りんごソース	じゃがいも 小麦粉	油 バター	g	g		
25	火	ソフト麺 牛乳 小魚		牛乳 小魚			ソフト麺		836	23.9	真田中の給食の基本②できるだけ、地元で栽培された野菜や果物を使うようにします。直接農家さんから納めていたたり、野菜を納品してくれる業者さんにはできるだけ近いところでとれたものを納めてもらうようにしています。行事食や郷土食、希望献立、図書委員さんとのコラボレーション献立など、さまざまです。全ての基本は「おいしくて安全な給食」です！	
		じゃが丸くん ケチャップ	たまご	チーズ			じゃがいも 砂糖 かたくり粉	油	kcal	g		
		かみかみサラダ	さきいか		にんじん	きやべつ だいこん きゅうり ごぼう セロリー	砂糖	油 ごま油	37	2.9		
		かやく汁	豚肉ちくわ 油あげ		ほうれん草	たまねぎ ねぎ はくさい えのきだけ		しらたき 砂糖 かたくり粉	g	g		
26	水	発芽玄米入りごはん 牛乳 小魚 プリン		牛乳 小魚			ごはん プリン		886	26.6		
		さわらの梅みそ焼き	さわら			うめ	砂糖		kcal	g		
		ひじきの煮物	ちくわ大豆 油あげ	ひじき	にんじん	しいたけ	砂糖	油	38.8	3.2		
		豚汁	豚肉 とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ		こんにやく さといも	g	g		
27	木	発芽玄米入りごはん 牛乳 小魚		牛乳 小魚			ごはん		781	26.2		
		焼きサバ	さば		ごねぎ	だいこん しょうが	三温		kcal	g		
		たけのこのうま煮	生揚げ 鶏モモ		にんじん	干し椎茸 たけのこ		こんにやく 三温	油	38.0		3.1
		大根のそぼろ汁	とりひき		にんじん	だいこん本しめじ ねぎ		でんぶん	油	g		g
28	金	発芽玄米入りごはん 牛乳 小魚 くだもの		牛乳小魚			ごはん		815	23.1		
		えのきと鶏ひき肉のつくね焼き	鶏肉たまご 凍り豆腐		さやえんどう	えのきだけ ごぼう しょうが	パン粉		kcal	g		
		ふのみそ汁	油あげ	わかめ	にんじん	たまねぎ		じゃがいも 焼きふ	砂糖	35.2		2.7
		ごまびたし			ほうれん草	はくさい もやし		ごま	g	g		