

4月給食予定献立表

【4月の給食目標】 給食のきまりを守って、楽しい食事しよう		おとも さいりょう 主な材料						えいようか 栄養価			
日	献立名	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
主食	牛乳	おかず	魚肉卵豆腐	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類芋類砂糖	油脂類			
7 金	紫米ご飯	○	お祝いすまし汁 鶏肉の唐揚げ 2個 菜の花和え お祝いクレープ	なると あぶらあげ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん なばな	たまねぎ、はくさい しょうが、にんにく コーン、キャベツ もやし	むらさきまい ごはん さとう、でんぶ おいわい クレープ	サラダあぶら	【入学進級お祝い献立】新しい学年になって初めての給食ですね。お祝いの気持ちを込めた給食です。	熱量 843 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.3 g
10 月	ご飯	○	春野菜のみそ汁 おじのごまみそ焼き ツナサラダ	あぶらあげ みそ おじ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぶのは	たまねぎ、キャベツ かぶ、もやし はくさい	ごはん でんぶ さとう	サラダあぶら ごま	飯綱のコシヒカリに合う、食べやすい魚「あじ」です。みなさんの食欲はどうですか？新しい学年で楽しく食べてください。	熱量 739 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.3 g
11 火	シュガートースト	○	春雨スープ 春キャベツの 清見オレンジ カレーソテー	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、たけのこ はくさい、しめじ キャベツ きよみオレンジ	しょうパン、 さとう はるさめ じゃがいも	マーガリン サラダあぶら	手作り「シュガートースト」は、1枚1枚調理員さんが塗って焼いて大忙し！パワー全開で作りますよ！旬の果物も味わってね！	熱量 790 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 3.6 g
12 水	菜の花ご飯	○	油揚げのみそ汁 焼肉 即席漬	かまぼこ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、はくさい ねぎ、にんにく しょうが、キャベツ だいこん、きゅうり	なのはなごはん さとう	ごまあぶら ごま	天然色素の黄色いかまぼこと菜花で彩りのよい「菜の花ご飯」を作ります。日ごとに春めいてきます。給食からも、春を感じてください。	熱量 741 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.5 g
13 木	ご飯	○	豚汁 ちくわの磯辺揚げ 2個 おかか和え	ぶたにく とうふ、みそ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ、ごぼう だいこん、ねぎ キャベツ、もやし	ごはん こむぎ こんにやく	サラダあぶら	学校給食では、皆さんが食べたことがないものも出ます。いろいろな料理、味に少しずつチャレンジです！	熱量 772 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.0 g
14 金	米粉パン	○	コーンポタージュ 照り焼きチキン こんにやくサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム だし ふんにゅう		たまねぎ、コーン レタス、キャベツ きゅうり	こめごはん こむぎ さとう こんにやく	とうにゅう バター サラダあぶら	1年生はもちろん、3年、5年生はパンの量が一口分増えました。少しずつ「今の自分に必要な量」に慣れてください。	熱量 766 kcal たんぱく質 41.0 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.6 g
17 月	ご飯	○	肉団子汁 ほっけの香味焼き 春野菜の わかめ和え	とりにく みそ ほっけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぶのは	ねぎ、しょうが たまねぎ、はくさい キャベツ、かぶ きゅうり	ごはん さとう でんぶ	ごま	「肉団子」をみそ味の汁に入れます。食べやすい白身魚「ほっけ」はご飯によく合うおかずです。	熱量 754 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.5 g
18 火	丸パン	○	ABCスープ 豆腐ハンバーグ コーンサラダ	とりにく ぶたにく とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、はくさい えのきごおり キャベツ、きゅうり もやし、コーン	まるパン マカロニ でんぶ パンこ さとう	サラダあぶら	丸パンに自分で「豆腐ハンバーグ」をはさんで大きな口をあけて食べてください。お好みでサラダをはさんでもいいですね。	熱量 782 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.8 g
19 水	ご飯	○	ふのみそ汁 ソースホキフライ 塩ドレッシングサラダ	みそ ホキ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ、もやし えのき、たけ はくさい、キャベツ えだまめ	ごはん、ふ こむぎ パンこ さとう	サラダあぶら ドレッシング	給食にはいろいろな種類の魚が出てきます。今回はクセのない「ホキ」をフライにします。お家ではどんな魚を食べますか？	熱量 764 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.1 g
20 木	ポーク カレーライス	○	フレンチサラダ かわちぼんかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ、リンゴ キャベツ、きゅうり コーン、レモン かわちぼんかん	ごはん さとう じゃがいも	サラダあぶら	ご飯の量が多いなあと思っている、カレーの日は足りないと感じるのではないですか？小学生のカレーは甘口に仕上げます。	熱量 735 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.8 g
21 金	セルフホット ドックパン	○	鶏ごぼうスープ ロングウィンナー トマトソース シャキシャキポテトサラダ お花見団子	とりにく とうふ ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ごぼう、たまねぎ しめじ、にんにく キャベツ レモン	コッペパン さとう じゃがいも おはなみだんご	サラダあぶら オリーブ油	【お花見献立】桜などいろいろな花が咲き始めている飯綱町。給食で、お花見気分を味わってください。	熱量 805 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.7 g
24 月	ご飯	○	みそかきたま汁 かつおのコロコロ揚げ のりっご和え	みそ、たまご かつお	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ、はくさい えのき、たけ、しょうが キャベツ、もやし うめ	ごはん でんぶ さとう	サラダあぶら	4月から5月にとれる「初がつお」をコロコロの唐揚げで食べましょう。魚は健康な体作りに欠かせない食べ物です。	熱量 742 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.6 g
25 火	黒砂糖 パン	○	凍り豆腐のスープ じゃが芋の ミートソース ごまだし生野菜サラダ	かまぼこ ごおり、とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ、はくさい にんにく、レタス キャベツ、きゅうり	くろざとうパン さとう でんぶ じゃがいも	サラダあぶら ごま	「新じゃが」たっぷりのミートソースはカップに入れて焼いて作ります。腕のいい調理員さんの自慢料理です。	熱量 782 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.5 g
26 水	ご飯	○	沢煮輪 豆腐とひじきの まん丸焼き かぶの浅漬	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぶのは	たまねぎ、はくさい えのき、たけ、しょうが えのきごおり、 かぶ、キャベツ たくあん	ごはん、ふ パンこ でんぶ さとう	ごまあぶら	名前のとおり、お豆腐とひじきを挽き肉と組み合わせでまん丸にして焼く手作り料理。3校780人分作ります。	熱量 753 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.8 g
27 木	ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 肉団子の たんぼほ蒸し 山吹和え	とうふ みそ ぶたにく だいたい かこうひん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい、ねぎ たまねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり たくあん	ごはん じゃがいも もちごめ でんぶ さとう	ごまあぶら	飯綱町の山々、木々が芽吹きだす頃。たんぼほも咲いていることでしょう。給食でも「春探し」の献立です。	熱量 750 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.1 g
28 金	切り込み コッペパン	○	春キャベツのスープ ドライカレー ポテトサラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ、キャベツ コーン、にんにく えだまめ、きゅうり	コッペパン こむぎ じゃがいも	サラダあぶら ノンエッグ マヨネーズ	新じゃが・新じゃが・春の野菜で、やさしい味の給食を作ります。パンと「ドライカレー」を一緒に食べて、元氣もりもりの体にしましょう。	熱量 761 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 3.7 g