

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						
献立名		あか なかま 赤の仲間	みどり なかま 緑の仲間	き なかま 黄の仲間							
主食	牛乳	ち にく 血や肉になる食品	からだ ちよよし とのめ 体の調子を整える食品	あつ ちから 熱や力の元になる食品							
7 金	むらさき まいごはん	○	おいわいすましじる とりにくのからあげ2こ なのほなあえ おいわいデザート	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、でんぶん 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 674 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 1.9 g
10 月	ごはん	○	はるやさいのみぞしる おじのごまひぞやき 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 でんぶん 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 ね。	熱量 540 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.0 g
11 火	シュガ ートースト	○	はるさめスープ はるキャベツの カレーソテー きよみオレンジ	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 616 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.7 g
12 水	なのほな ごはん	○	あぶらあげのみぞしる やきにく とくせきづけ	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	なのほなごはん さとう	ごまあぶら ごま	天然色素の黄色いかまぼこ と葉花で彩りのよい「菜の花 ご飯」を作ります。日ごとに春 めていきます。給食からも、春 を感じてください。	熱量 540 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.3 g
13 木	ごはん	○	とんじる ちくわのいそべあげ2こ おかかあえ	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 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 569 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.4 g
14 金	こめこ パン	○	コーンポタージュ てりやきチキン 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 だっし ふんにゅう		たまねぎ、コーン レタス、キャベツ きゅうり	こめこ こむぎこ 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 628 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.1 g
17 月	ごはん	○	にくだんごじる ほっけのこうみやき はるやさいの わかめあえ	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 でんぶん	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 565 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.0 g
18 火	まる パン	○	エービーシースープ どうふハンバーグ 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 でんぶん 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 570 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.0 g
19 水	ごはん	○	ふのみぞしる ソースホキフライ しおドリツナサラダ	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 こむぎこ 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。お家でどんな魚を食べ ますか？	熱量 596 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.7 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と思 っていても、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 601 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.4 g
21 金	セル フ ホット ドック パン	○	とりごぼろスープ ロングウィンナー トマトソース シャキシャキポテト おはなみだんご	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 656 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.0 g
24 月	ごはん	○	みそかきたまじる かつおのコロコロあ げのりっこあえ	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 でんぶん 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 594 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.2 g
25 火	くろ ざ とう パン	○	ごおりどうふの じゃがいもの ミートソース ごまどしなまやさ い サラダ	かまぼこ ごおりどうふ 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 でんぶん 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 602 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.1 g
26 水	ごはん	○	さわにわん どうふとひじきの まんまるやき かぶのあさづけ	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 でんぶん 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 てまん丸にして焼く手作り 料理。3校780人分作ります 。	熱量 536 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.3 g
27 木	ごはん	○	じゃがいものみぞし るにくだんご たんぼほむし やまぶきあえ	とうふ みそ ぶたにく だいた いず 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 でんぶん さとう	ごまあぶら	飯綱町の山々、木々が芽 吹きだす頃。たんぼほむし 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 599 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.4 g
28 金	きり こ み コッ ペ パン	○	はるキャベツの 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 こむぎこ じゃがいも	サラダあぶら ノンエッグ マヨネーズ	新じゃべつ・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 619 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.9 g