

4月給食予定献立表

令和6年度 飯網町学校給食共同調理場
牟礼小学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

| 【給食目標】 給食のきまりを守って楽しい食事にしよう | | | 主な材料 | | | 栄養価 | | |
|-------------------------------|---------------|---|--------------------------------------|----------------------------|--|---|--|---------------------------------------|
| 献立名 | | | 赤の仲間 | 緑の仲間 | 黄の仲間 | | | |
| 主食 | 牛乳 | おかず | 血や肉になる食品 | 体の調子を整える食品 | 熱や力のもとになる食品 | | | |
| 5金 | コッペパン | やさいスープ てりやきチキン ツナわかめサラダ | とりにく ツナ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん たまねぎ しめじ はくさい キャベツ きゅうり | コッペパン さとう | 今日から新年度の給食がスタートします。今月の目標は「給食のきまりを守って楽しい食事にしよう」です。 | 509 Kcal 31.5 g 16.4 g 2.6 g |
| 8月 | ちらしずし | こうはくはんぺんのすましじる シルバーさいきょうみそやき なのはなあえ おいわいいちごゼリー | はんぺん シルバー みそ | ぎゅうにゅう | にんじん かきな たけのこ えだまめ たまねぎ えのきたけ はくさい コーン キャベツ もやし | ごはん さとう いちごゼリー | 【入学進級お祝い献立】 みなさんの入学進級をお祝いしましょう。 | 540 Kcal 24.9 g 13.0 g 2.8 g |
| 9火 | きりこみ コッペパン | こおりどうふのスープ やきフランク ポテトサラダ | かまぼこ こおりどうふ フランクフルト | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな たまねぎ はくさい きゅうり | コッペパン さとう でんぷん じゃがいも | 切り込みコッペパンに、焼きフランクやポテトサラダをはさんで、セルフドックでいただきます。 | 660 Kcal 24.4 g 31.0 g 2.7 g |
| 10水 | ごはん | ふのみそじる いかのレモンソース きりぼしだいこんと こんぶのもの | みそ いか さつまあげ | ぎゅうにゅう わかめ こんぶ | にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ はくさい レモン きりぼしだいこん ほししいたけ | ごはん ふ でんぷん さとう | いかに、火が通りやすいよう、かみ切れるように、切り込みが入っています。よく噛んで食べてください。 | 568 Kcal 24.8 g 15.1 g 2.3 g |
| 11木 | ごはん | もずくじる きぬあげのにくみそかけ じゃこサラダ | かまぼこ どうふ あつあげ とりにく みそ かつおぶし | ぎゅうにゅう もずく いりこ | にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり | ごはん でんぷん さとう | 絹揚げは、絹ごし豆腐を油で揚げたものです。長野県産大豆を使って作っていただいています。 | 578 Kcal 25.9 g 20.1 g 2.3 g |
| 12金 | コッペパン | ミートボールスープ スパイシーチキン はるさめサラダ | とりにく ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり | コッペパン でんぷん はるさめ さとう | ミートボールは、調理場でひとつづつ丸めて作っています。 | 563 Kcal 32.1 g 20.7 g 2.9 g |
| 15月 | ごはん | とんじる きびなごのかりかりあげ ごまずあえ | ぶたにく どうふ みそ ツナ | ぎゅうにゅう きびなご | にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ もやし キャベツ きゅうり | ごはん こんにやく さとう | きびなごは、頭から食べられる小魚です。サクッと揚げてあるので、よく噛んで食べましょう。 | 562 Kcal 23.6 g 18.6 g 1.9 g |
| 16火 | まるパン | コーンポタージュ どうふハンバーグ シャキシャキポテトサラダ | ベーコン だいちミート ぶたにく どうふ みそ ツナ | ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム | にんじん たまねぎ コーン クリームコーン えのきごおり キャベツ レモン | まるパン どうにゅうバター こむぎこ パンこ さとう でんぷん じゃがいも | 豆腐ハンバーグを調理場で手作ります。丸パンにはさんでいただきます。 | 724 Kcal 33.3 g 27.8 g 3.3 g |
| 17水 | ごはん | みそかきたまじる やきさばおろしだれかけ こまつなののりマヨあえ | みそ たまご さば | ぎゅうにゅう のり | にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ はくさい だいこん キャベツ もやし | ごはん でんぷん | サバに含まれるDHAは、頭の働きをよくしてくれる働きがあるとされています。 | 605 Kcal 26.9 g 24.6 g 2.2 g |
| 18木 | チキン カレーライス | だいちと こめコマカロニのサラダ きよみオレンジ | とりにく だいち ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり きよみオレンジ | ごはん じゃがいも こめコマカロニ | 大豆をサラダに入れました。よく噛んで食べてください。旬の果物、清見オレンジで口の中がさっぱりしますよ。 | 632 Kcal 24.7 g 18.4 g 2.3 g |
| 19金 | こくとうパン | はくさいとコーンのスープ ジャーマンポテト こんにやくかいそうサラダ | ベーコン とりにく | ぎゅうにゅう かいそう | にんじん パセリ たまねぎ しめじ コーン はくさい にんにく キャベツ きゅうり | こくとうパン じゃがいも こんにやく | 黒砂糖を混ぜ込んだ「黒糖パン」です。ほんのり甘く、黒砂糖の香りがします。 | 568 Kcal 21.6 g 17.4 g 2.9 g |
| 22月 | ごはん | みそおでん ししゃものなんばんづけ キャベツのうめおかかあえ さくらゼリー | ぶたにく みそ ちくわ がんもどき かつおぶし | ぎゅうにゅう こんぶ ししゃも | にんじん だいこん ねぎ キャベツ もやし うめ | ごはん こんにやく さとう さくらゼリー | 【お花見献立】 あたたかい日が続くようになりました。いろいろな花が咲いています。お花見気分を味わってください。 | 566 Kcal 26.1 g 14.3 g 3.0 g |
| 23火 | こめこパン | ABCスープ じゃがいものチーズに コールスローサラダ | とりにく ウインナー | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり コーン | こめこパン じゃがいも マカロニ じゃがいも | 米粉パンは、もちもちしています。かじりつかず、小さく切り、口に入れ、よく噛んで食べてください。 | 570 Kcal 27.8 g 20.6 g 2.8 g |
| 24水 | ごはん | どうにゅういりみそじる ちくわのかばやき だいこんのわふうサラダ | あぶらあげ どうふ どうにゅう みそ ちくわ かつおぶし | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん たまねぎ ねぎ しょうが だいこん キャベツ きゅうり | ごはん じゃがいも でんぷん さとう | 給食のメニューで人気の「ちくわの蒲焼き」です。ごはんにあう味付けです。 | 587 Kcal 21.8 g 18.5 g 2.6 g |
| 25木 | ごはん | マーボーどうふ てづくりしゅうまい やさいのこんぶあえ | ぶたにく どうふ みそ だいちミート | ぎゅうにゅう しおこんぶ | にんじん しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ だいこん きゅうり | ごはん でんぷん さとう しゅうまいのかわ | 調理場で、しゅうまいを手作ります。紙カップを使った、特製しゅうまいです。 | 644 Kcal 30.8 g 22.7 g 2.9 g |
| 26金 | ソフトめん | ミートソース ごぼうとツナのサラダ カラマンダリン | ぶたにく ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん にんにく たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり カラマンダリン | ソフトめん さとう | 今年度初めての「ソフト麺」は、ミートソースです。 | 685 Kcal 27.9 g 23.9 g 2.9 g |
| 30火 | ごはん | ぐたくさんみそじる さんぞくやき くきわかめのいためもの | あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく さつまあげ | ぎゅうにゅう くきわかめ | にんじん たまねぎ だいこん しめじ キャベツ ねぎ しょうが にんにく りんご ごぼう | ごはん さとう でんぷん こんにやく | 山賊焼きは、中信地方のご当地メニューです。りんごや玉ねぎを下味に使って | 632 Kcal 26.7 g 20.1 g 3.2 g |



いよいよ、新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、バランスのとれた食事子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生面に配慮しながら、心を込めておいしい給食づくりに努めてまいります。1年間よろしくお祈りいたします。

