

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
三水小学校 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 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
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 とうふハンバーグ シャキシャキポテトサラダ	ベーコン だいたみ 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します。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	だいたみ こめコマカロニのサラダ きよみオレンジ	とりにく だいたみ 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 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 だいたみ	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します。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。

