

# 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  
飯網中学校 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	
	赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間			
	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
献立名	献立名		献立名		献立名		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。	
主食	牛乳	おかず	魚肉卵大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ果物		穀類芋砂糖
5金	コッペパン	野菜スープ 照り焼きチキン ツナわかめサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ しめじ 白菜 キャベツ きゅうり	コッペパン さとう	620 Kcal 37.5 g 18.7 g 3.1 g
8月	ちらしずし	紅白はんぺんのすまし汁 シルバー西京みそ焼き 菜の花和え お祝いいちごゼリー	はんぺん シルバー みそ	牛乳	にんじん かきな	たけのこ えだまめ 玉ねぎ えのきたけ 白菜 コーン キャベツ もやし	ご飯 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。 618 Kcal 28.4 g 13.9 g 3.2 g
9火	切り込みコッペパン	凍り豆腐のスープ 焼きフランク ポテトサラダ	かまぼこ こおりどうふ フランクフルト	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 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。662 Kcal 23.4 g 24.1 g 3.1 g
10水	ごはん	ふのみそ汁 いかのレモンソース 切り干し大根と昆布の煮物	みそ いか さつま揚げ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ えのきたけ 白菜 レモン きりぼし大根 ほししいたけ	ご飯 油 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。711 Kcal 29.0 g 16.6 g 2.8 g
11木	ごはん	もずく汁 絹揚げ肉みそかけ じゃこサラダ	かまぼこ 豆腐 あつ揚げ 鶏肉 みそ かつおぶし	牛乳 もずく いりこ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ご飯 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。746 Kcal 32.7 g 24.7 g 2.8 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 春雨サラダ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 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。685 Kcal 38.1 g 23.8 g 3.7 g
15月	ごはん	豚汁 きびなごのかりかり揚げ ごま酢あえ	豚肉 豆腐 みそ ツナ	牛乳 きびなご	にんじん	玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ もやし キャベツ きゅうり	ご飯 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。サクッと揚げたので、よく噛んで食べましょう。710 Kcal 28.2 g 21.3 g 2.3 g
16火	丸パン	コーンポタージュ 豆腐ハンバーグ シャキシャキポテトサラダ	ベーコン 大豆ミート 豚肉 豆腐 みそ ツナ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	玉ねぎ 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 豆乳バター おごぎこ パンこ 油 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。878 Kcal 39.4 g 32.7 g 3.9 g
17水	ごはん	みそかきたま汁 焼きさばおろしだれかけ 小松菜ののりマヨ和え	みそ たまご さば	牛乳 のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ 白菜 大根 キャベツ もやし	ご飯 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いわれています。757 Kcal 31.8 g 28.2 g 2.5 g
18木	チキンカレーライス	大豆と米粉マカロニのサラダ 清見オレンジ	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり きよみオレンジ	ご飯 じゃがいも こめこマカロニ	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。731 Kcal 28.1 g 20.9 g 2.9 g
19金	黒糖パン	白菜とコーンのスープ ジャーマンポテト こんにやく海藻サラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 かいそう	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ コーン 白菜 にんにく キャベツ きゅうり	こくとうパン 油 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。693 Kcal 25.4 g 19.8 g 3.6 g
22月	ごはん	みそおでん ししゃもの南蛮漬け キャベツの梅おかかあえ さくらゼリー	豚肉 みそ ちくわ がんもどき かつおぶし	牛乳 こんぶ ししゃも	にんじん	大根 ねぎ キャベツ もやし うめ	ご飯 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。707 Kcal 32.0 g 16.2 g 3.4 g
23火	米粉パン	ABCスープ じゃがいものチーズ煮 コールスローサラダ	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり コーン	こめこパン 油 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、小さくちぎり、口に入れ、よく噛んで食べてください。693 Kcal 33.3 g 23.9 g 3.4 g
24水	ごはん	豆乳入りみそ汁 ちくわのかばやき 大根の和風サラダ	油揚げ 豆腐 とうにゅう みそ ちくわ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ ねぎ しょうが 大根 キャベツ きゅうり	ご飯 油 じゃがいも いりごま 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。735 Kcal 25.3 g 20.8 g 3.1 g
25木	ごはん	麻婆豆腐 手作りしゅうまい 野菜の昆布和え	豚肉 豆腐 みそ 大豆ミート	牛乳 しおこんぶ	にんじん にら	しょうが にんにく 玉ねぎ ほししいたけ たけのこ キャベツ 大根 きゅうり	ご飯 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。802 Kcal 36.3 g 25.7 g 3.3 g
26金	ソフトめん	ごぼうとツナのサラダ カラマンダリン	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり カラマンダリン	ソフトめん 油 さとう	今年度初めての「ソフト麺」は、ミートソースです。788 Kcal 31.9 g 27.0 g 3.6 g
30火	ごはん	具だくさんみそ汁 山賊焼き 茎わかめの炒めもの	油揚げ みそ 鶏肉 豚肉 さつま揚げ	牛乳 くわかめ	にんじん	玉ねぎ 大根 しめじ キャベツ ねぎ しょうが にんにく りんご ごぼう	ご飯 さとう 油 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います。785 Kcal 31.5 g 22.6 g 3.7 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。



飯網町学校給食共同調理場 職員一同