

令和5年度



4月のこんだて予定表



廿日市市立宮島小学校
廿日市市立宮島学校給食センター

こんげつ こんだてもくひょう
今月の献立目標

にゅうがく いわ
入学をお祝いしよう！

日 (曜)	献立名	材 料 名			野菜の 量 (g)	栄養量		ひとくちメモ
		黄の食品	赤の食品	緑の食品		エネルギー (kcal)		
		おもにエネルギーのもと	おもにからだ をつくるもと	おもに体 からの ちょうし との の調子を整えるもと		食塩相当量 (g)		
10 (月)	【おはなみこんだて】 ちらしずし こうやどうふのにつけ ながいもじる 牛乳	こめ さとう きびざとう こめあぶら ながいも でんぷん	たまご えび こうやどうふ あぶらあげ 牛乳	にんじん ほししいたけ ごぼう さやえんどう なのはな ふき だいこん えのきたけ ねぎ	100	622		★献立・食材紹介★ 春の味覚を味わおう！ 10日(月) 菜の花 早春の季節を感じる野菜です。 つばみと花茎、若葉を食べます。 独特のほろ苦さをいかして、生や おひたしても美味しいただけま すが、豚肉やベーコン、ごまなど、 油脂分があって香りの強いものと の相性も抜群です。ビタミンCの 含有量は野菜 の中でトップク ラスで、風邪な どの病気に対 する免疫力を 高める働きがあります。  10日(月) ふき 古くから日本に自生している山 菜です。平安時代にはすでに栽培 されていたと考えられ、古くから日 本人に親しまれてきました。独特 の香りとほろ苦さが特徴で、春な らではの食材です。現在おもに流 通しているのは、「愛知早生ふき」 という品種です。  24日(月)・28日(金) たけのこ たけのこは、1日に70cmも伸びる といわれるほど一気に成長します。 強い生命力から、かつては春のス タミナ食ともいわれました。鮮度 が味に影響するため、掘った後、 できるだけ早く食べるのがよいと いわれています。 24日(月)の若竹汁と28日 (金)のたけのこごはんを使うたけ のこは、皮つきのたけのこを給食 センターでゆでて使います。  季節を感じてくださいね！
11 (火)	たらこスパゲティー さといものミネストローネ ごまきなこスコーン 牛乳	スパゲティ こむぎこ オリーブあぶら さといも バター ごま きびざとう	ベーコン たらこ のり ぶたにく たまご きなこ なまクリーム 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリ キャベツ にんにく トマト	130	664	1.4	
12 (水)	ごはん わかめのジュージュ にくじゃが キャベツのあまずあえ 牛乳	こめ こめあぶら じゃがいも きびざとう ごま	わかめ かつおぶし ぶたにく かまぼこ しらすぼし 牛乳	ねぎ にんじん たまねぎ いとこんにやく さやいんげん キャベツ こまつな	116	578	1.9	
13 (木)	セルフツナサンド ひよこまめのカレースープ ベイクドチーズポテト 牛乳	パン マヨネーズ オリーブあぶら じゃがいも	たまご まぐろのみずに チーズ とりにく ひよこまめ こなチーズ 牛乳	キャベツ にんにく セロリ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	80	623	2.7	
14 (金)	ごはん ししゃものいそべあげ だいこんのあさづけ かみってる！GOGOいため 牛乳	こめ こむぎこ なたねあぶら ごまあぶら きびざとう ごま	ししゃも あおのり ぶたにく なまあげ あかみそ 牛乳	だいこん ごぼう にんじん こんにやく ねぎ きくらげ	80	649	1.8	
17 (月)	チキンカレーライス わふうサラダ いちご 牛乳	こめ むぎ ごま オリーブあぶら じゃがいも きびざとう バター こむぎこ こめあぶら	とりにく しらすぼし 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん セロリ コーン だいこん いちご	121	598	1.7	
18 (火)	ふわふわどんぶり ごまあえ 牛乳	こめ きびざとう でんぷん ごま	とうふ ぶたにく たまご 牛乳	にんじん たまねぎ なましいたけ しょうが ねぎ こまつな もやし	100	565	1.7	
19 (水)	【にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて】 せきはん さわらのたつたあげ ほうれんそうのおひたし かきたまじる いちごミルクかん 牛乳	こめ もちごめ ごま きびざとう でんぷん なたねあぶら じゃがいも さとう	あずき さわら かつおぶし たまご かんてん 牛乳	しょうが ほうれんそう たまねぎ にんじん みつば いちご	71	658	1.5	
20 (木)	コッペパン はるやさいのクリームに サラダブランタン 牛乳	パン じゃがいも こむぎこ バター こめあぶら きびざとう	とりにく なまクリーム 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ たけのこ アスパラガス さやえんどう キャベツ クレソン うど あまなつかん	147	555	2.1	
21 (金)	ごはん かきあげ ほうれんそうのいそあえ にらとじゃがいものみそしる 牛乳	こめ さつまいも こむぎこ でんぷん なたねあぶら マヨネーズ じゃがいも	えび のり みそ 牛乳	にんじん たまねぎ みつば だいこん ほうれんそう もやし しめじ にら	160	620	1.9	
24 (月)	ごはん さばのしおやき だいこんなます じゃがいものきんぴら わかたけじる 牛乳	こめ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら きびざとう	さば ぶたにく さつまあげ わかめ 牛乳	だいこん にんじん こんにやく たけのこ えのきたけ みつば	85	650	2.3	
25 (火)	マーボーどんぶり もやしとにらのナムル あまなつみかん 牛乳	こめ ごまあぶら きびざとう でんぷん ごま	とうふ ぶたにく しらすぼし あかみそ 牛乳	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ しろねぎ しょうが にんにく にら もやし しょうが あまなつみかん	111	619	2.5	
26 (水)	アーモンドライス いわしのパンやき こふきいも ひじきのようふうに 牛乳	こめ むぎ バター アーモンド オリーブあぶら パンこ じゃがいも きびざとう	いわし こなチーズ ひじき ベーコン てぼうまめ 牛乳	にんにく パセリ あかピーマン コーン たまねぎ しめじ にんじん こまつな	56	628	2.1	
27 (木)	ごもくやきそば ファンラータン いりことだいずのあげに 牛乳	ちゅうかさそば ごまあぶら ごま じゃがいも でんぷん アーモンド なたねあぶら きびざとう	ぶたにく えび だいず たまご かえりいりこ 牛乳	もやし キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが きくらげ チンゲンサイ	130	565	2.9	
28 (金)	たけのこごはん がんせきあげ ゆでキャベツ みそしる 牛乳	こめ きびざとう さつまいも こむぎこ なたねあぶら	あぶらあげ だいず しらすぼし ひじき たまご もずく とうふ みそ 牛乳	たけのこ みつば キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	97	603	2.6	

* 都合により献立を変えることがあります。
*()は加工パンに含まれる材料です。

入学・進級おめでとうございます！

今年度も栄養いっぱいのおいしい給食を提供します。楽しみにしてくださいね！
19日(水)は、入学・進級お祝い献立です。
5.6.8.9年生は10日(月)、2.3.4.7年生は11日(火)、1年生は17日(月)から開始です。



* 基準量〔小学校3・4年生〕
エネルギー 650キロカロリー
食塩相当量 2.0g未満
野菜の量 100g～120g