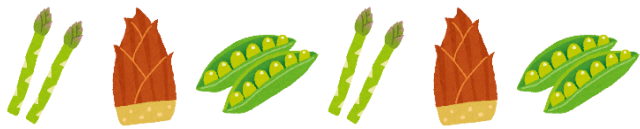




4 月 学校給食献立予定表



廿日市市立大野学校給食センター

| 日・曜  | こ ん だ て め い                                               | お も な ざ い り ょ う                               |                                                     |                                                         | 食塩相当量<br>(グラム)<br>目 標 量<br>(小) 2.0g未満<br>(中) 2.5g未満 | 野菜の量<br>(グラム)<br>目 標 量<br>(小) 100 g<br>(中) 120 g |
|------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|      |                                                           | 黄 (き)                                         | 赤 (あか)                                              | 緑 (みどり)                                                 |                                                     |                                                  |
|      |                                                           | ねつや力 <small>ちから</small> のもとになる                | からだ <small>からだ</small> をつくる                         | からだ <small>からだ</small> の調子をととのえる                        |                                                     |                                                  |
| 10・木 | コッペパン 牛乳<br>ペンネのクリームに<br>だいこんとハムのサラダ                      | パン マカロニ バター<br>じゃがいも こめこ<br>べにばなあぶら さとう       | 牛乳 とりにく<br>しろいんげんまめのペースト<br>チーズ スキムミルク<br>なまクリーム ハム | にんじん たまねぎ<br>しめじ さやいんげん<br>だいこん キャベツ                    | 2.2                                                 | 115                                              |
|      |                                                           |                                               |                                                     |                                                         | 3.0                                                 | 155                                              |
| 11・金 | ごはん 牛乳 さけのてりやき<br>キャベツのこんぶあえ<br>じゃがいものみそしる                | こめ さとう じゃがいも                                  | 牛乳 さけ こんぶ<br>とうふ わかめ みそ                             | キャベツ たまねぎ<br>にんじん まいたけ ねぎ                               | 2.1                                                 | 65                                               |
|      |                                                           |                                               |                                                     |                                                         | 2.7                                                 | 88                                               |
| 14・月 | ごはん 牛乳<br>マーボーどうふ<br>チンゲンサイのちゅうかあえ                        | こめ さとう ごまあぶら<br>でんぷん ごま                       | 牛乳 ぶたにく とうふ<br>みそ あかみそ                              | たまねぎ にんじん<br>ほししいたけ にら<br>にんにく しょうが<br>チンゲンサイ もやし       | 2.4                                                 | 131                                              |
|      |                                                           |                                               |                                                     |                                                         | 3.2                                                 | 177                                              |
| 15・火 | とりそばろどんぶり 牛乳<br>ひじきとこまつなのごまマヨネーズあえ<br>〔1 食用マヨネーズ〕 ★かむかむ献立 | こめ (おおむぎ)<br>こめあぶら さとう ごま<br>べにばなあぶら<br>マヨネーズ | 牛乳 とりにく ひじき<br>ツナ                                   | しょうが たまねぎ<br>にんじん コーン<br>えだまめ こまつな                      | 1.2                                                 | 91                                               |
|      |                                                           |                                               |                                                     |                                                         | 1.4                                                 | 122                                              |
| 16・水 | ごはん 牛乳 ★郷土料理の日(呉市)<br>くれのにくじゃが<br>はるキャベツのごまあえ             | こめ じゃがいも さとう<br>こめあぶら ごま<br>ねりごま              | 牛乳 ぎゅうにく<br>かまぼこ                                    | たまねぎ いとこんにゃく<br>キャベツ にんじん<br>こまつな                       | 1.3                                                 | 101                                              |
|      |                                                           |                                               |                                                     |                                                         | 1.6                                                 | 136                                              |
| 17・木 | こくとうパン 牛乳<br>とりにくのコロコロからあげ<br>カラフルスープ いちご ★入学・進級お祝い献立     | パン (くろざとう)<br>こむぎこ なたねあぶら<br>でんぷん オリーブあぶら     | 牛乳 とりにく ひよこまめ ベーコン                                  | にんにく しょうが<br>たまねぎ セロリ しめじ<br>にんじん コーン パセリ<br>いちご        | 2.3                                                 | 59                                               |
|      |                                                           |                                               |                                                     |                                                         | 3.2                                                 | 79                                               |
| 18・金 | ごはん 牛乳 さわらのしおやき<br>ほうれんそうのおひたし<br>もずくのすましじる ★食育の日：和食の基本献立 | こめ さとう                                        | 牛乳 さわら かつおぶし<br>もずく とうふ<br>あぶらあげ                    | ほうれんそう もやし<br>たまねぎ にんじん<br>えのきたけ ねぎ                     | 1.7                                                 | 68                                               |
|      |                                                           |                                               |                                                     |                                                         | 2.3                                                 | 92                                               |
| 21・月 | ごはん 牛乳<br>うまに<br>きりぼしだいこんのすのもの                            | こめ こめあぶら<br>じゃがいも さとう ごま<br>ごまあぶら             | 牛乳 とりにく なまあげ<br>しらすぼし こんぶ                           | こんにゃく にんじん<br>ほししいたけ<br>さやいんげん キャベツ<br>きりぼしだいこん こまつな    | 1.2                                                 | 49                                               |
|      |                                                           |                                               |                                                     |                                                         | 1.4                                                 | 66                                               |
| 22・火 | ミニツイストパン 牛乳<br>やきそば<br>フルーツポンチ                            | パン (さとう バター)<br>やきそばめん ごまあぶら<br>さとう           | 牛乳 ぶたにく ちくわ<br>あおのり                                 | たまねぎ にんじん<br>キャベツ もやし ねぎ<br>パイン缶 みかん缶 もも缶               | 2.5                                                 | 104                                              |
|      |                                                           |                                               |                                                     |                                                         | 3.3                                                 | 140                                              |
| 23・水 | たけのこごはん 牛乳<br>あげさばのおろしあんかけ<br>4 月のみそしる ★今月のみそ汁            | こめ さとう でんぷん<br>なたねあぶら                         | 牛乳 あぶらあげ<br>とりにく さば とうふ<br>わかめ みそ                   | たけのこ にんじん<br>みつば だいこん<br>たまねぎ えのきたけ<br>キャベツ ねぎ          | 3.2                                                 | 109                                              |
|      |                                                           |                                               |                                                     |                                                         | 4.1                                                 | 147                                              |
| 24・木 | コッペパン 牛乳<br>おからのミートローフ<br>やさいたっぷりはつさんスープ ★東小児童考案メニュー      | パン でんぷん<br>こめあぶら じゃがいも                        | 牛乳 ぶたにく とりにく<br>おから スキムミルク                          | たまねぎ にんじん<br>コーン えだまめ<br>にんにく キャベツ<br>トマト ねぎ            | 2.6                                                 | 131                                              |
|      |                                                           |                                               |                                                     |                                                         | 3.6                                                 | 176                                              |
| 25・金 | チキンカレーライス<br>牛乳 ★食べようデイ<br>だいずとしらすのサラダ                    | こめ じゃがいも バター<br>こめこ はちみつ さとう<br>べにばなあぶら       | 牛乳 とりにく<br>ヨーグルト だいず<br>しらすぼし                       | たまねぎ にんじん<br>にんにく しょうが<br>トマト キャベツ                      | 2.2                                                 | 125                                              |
|      |                                                           |                                               |                                                     |                                                         | 2.6                                                 | 169                                              |
| 28・月 | ごはん 牛乳<br>がめに ★郷土料理の日(福岡県)<br>はくさいのごまずあえ                  | こめ ごまあぶら<br>さといも さとう ごま                       | 牛乳 とりにく なまあげ<br>あぶらあげ                               | ごぼう れんこん にんじん<br>こんにゃく たけのこ<br>さやいんげん ほししいたけ<br>はくさい    | 1.0                                                 | 120                                              |
|      |                                                           |                                               |                                                     |                                                         | 1.3                                                 | 162                                              |
| 30・水 | ちゅうかどんぶり 牛乳<br>もやしのナムル<br>あまなつみかん                         | こめ でんぷん<br>ごまあぶら ごま                           | 牛乳 ぶたにく いか<br>しらすぼし                                 | にんじん たまねぎ<br>キャベツ なましいたけ<br>ねぎ しょうが こまつな<br>もやし あまなつみかん | 1.6                                                 | 163                                              |
|      |                                                           |                                               |                                                     |                                                         | 2.0                                                 | 220                                              |

- \* ( ) は、パン、ごはんに入っている材料、[ ] は 1 食用小袋のものです。
- \* 詳しい材料が示してある、「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は、担任の先生までお申し出ください。
- \* 食塩相当量と野菜の量を掲載していますので、食生活の参考にしてください。
- \* 都合により、献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。
- \* アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。
- \* 22 日 (火) 焼きそば麺は、同じ製造ラインで、卵を使った麺、日本そばを製造しています。

にゅうがく しんきゅう  
入学・進級おめでとうございます！

こんねんど あんぜん あんしん きゅうしょく ていきょう  
今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供するためにがんばります。

みんなで、楽しく、おいしく食べてくださいね！



◆4/24 の「野菜たっぷり廿産スープ」は、  
おおのひがしょうがっこう じどう こうあん  
大野東小学校の児童が考案したメニューです。  
◆今年度も「今月のみそ汁」を毎月実施します。  
どんな旬の食材が入るのか、予想してみ  
てください。

