

# 令和6年 4月 学校給食献立予定表

東みよし町学校給食センター

日 曜	献 立 名		食 品 名						エ ネ ル ギ ー  Kcal	た ん 白 質  g
			赤:おもに体をつくる もとになる		緑:おもに体の調子を 整えるもとになる		黄:おもにエネルギーの もとになる			
			1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実		
9 火	ごはん 牛乳	肉じゃが ゆず酢和え	豚肉 天ぷら 油揚げ	牛乳 じゃこ	にんじん 小松菜	たまねぎ いんげん キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	ごま	537	17
10 水	コッパパン 牛乳	コーンシチュー いちごジャム 春色サラダ ドレッシング	ベーコン ハム 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	パン ジャム じゃがいも	生クリーム ドレッシング	592	21
11 木	ごはん 牛乳	♥照り焼き豆腐ハンバーグ ♥お祝いクレープ 土佐和え わかめのみそ汁	豆腐 とり肉 かつお節 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ キャベツ	ごはん さとう でんぶん クレープ		604	15
12 金	少なめごはん 牛乳	五目うどん ししゃもの天ぷら ◆徳島にんじんサラダ 味付けのり	かまぼこ ツナ 油揚げ	牛乳 のり ししゃも	にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ きゅうり	ごはん うどん 小麦粉	ドレッシング 油	521	14
15 月	ごはん 牛乳	とりと野菜のすき煮 ふりかけ きゅうりのかりかり和え	とり肉 豆腐	牛乳 じゃこ	にんじん ねぎ	大根 きゅうり こんにやく 白菜	ごはん さとう やきふ	ごま ごま油	520	17
16 火	ごはん 牛乳	豚肉のオイスターソースいため 中華サラダ	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	ごはん さとう	ドレッシング	531	19
17 水	小型パン 牛乳	スパゲティーミートソース コーンサラダ ドレッシング	牛肉 豚肉 大豆フレーク	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	パン さとう スパゲティ	バター ドレッシング	574	22
18 木	玄米入りごはん 牛乳	チキンカレー ●ストロベリーフルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ 枝豆 みかん パイン もも	ごはん もち玄米 ゼリー じゃがいも	ルウ	601	12
19 金	ごはん 牛乳	豚肉と野菜のみそしょうがいため ◎ふしめん汁	豚肉 かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳	ピーマン ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ	ごはん さとう ふしめん		602	22
22 月	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろ煮 きゅうりとじゃこの酢の物	豚肉 天ぷら	牛乳 わかめ じゃこ	にんじん	たまねぎ こんにやく いんげん きゅうり キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	ごま	531	16
23 火	ごはん 牛乳	厚焼き玉子 ★昆布佃煮 じゃこ和え ★ちゃんこ汁	卵 豆腐 油揚げ とり肉	牛乳 昆布 じゃこ	にんじん ねぎ ほうれん草	もやし たまねぎ キャベツ しいたけ	ごはん さとう	ごま	552	20
24 水	小型黒糖パン 牛乳	★スズカキア(肉団子のトマト煮) ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	肉団子(豚・鶏) ハム いか	牛乳	にんじん トマト	マッシュルーム きゅうり たまねぎ コーン	黒糖パン さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	608	23
25 木	ごはん 牛乳	さばのみぞれ煮 ごま和え たけのこのうま煮	さば とり肉 天ぷら 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ たけのこ こんにやく いんげん	ごはん さとう	ごま	621	23
26 金	ごはん 牛乳	とりのから揚げ 昆布和え 具だくさんみそ汁	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	ごはん でんぶん 米粉 じゃがいも	油 ごま油	684	23
30 火	ごはん 牛乳	八宝菜 きゅうりのナムル 蒸しぎょうざ	豚肉 ぎょうざ具(豚・鶏)	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ きゅうり	ごはん さとう でんぶん ぎょうざ皮(小麦粉)	ごま ごま油	554	17

材料の購入、その他の理由による献立の変更をご了承ください。

今月の地産地消:米・キャベツ・にんじん・じゃがいも・たまねぎ・ねぎ・小松菜・生しいたけ



## 【4月の行事食・郷土料理】

◆11日(木) 進級・入学(園)お祝い献立: 進級と入学・入園をお祝いで花形のハンバーグとお祝いクレープが登場します。

◆12日(金) 徳島にんじんの日献立: 徳島県産の甘くておいしい春にんじんを使ったサラダが登場します。

●18日(木) からだげんき献立: 毎月みなさんにとってほしい栄養を紹介する献立が登場します。今回は「カルシウム」。牛乳やヨーグルトには強くてしっかりした骨を作るために必要なカルシウムがたくさん含まれています。

◎19日(金) 日本を味わおう献立: 今月は徳島県を代表する郷土料理「ふしめん汁」です。つるんとした食感がおいしいですよ。

★23日(火) オリピック献立①: オリピックが開かれた地域や国の料理が登場します。前回大会が開かれた東京。ちゃんこ鍋をイメージした具だくさんのお汁と佃煮の昆布の佃煮が登場します。

★24日(水) オリピック献立②: オリピック発祥の地、ギリシャ。スズカキアは、トマトやたつぷりの野菜、海産物を一緒に煮込んだギリシャ風ミートボールです。

## 給食センターからごあいさつ



今年も給食センターから安全安心なおいしい給食をお届けします! 地域でとれる旬の食材をたっぷり使って、栄養満点な給食を作ります! 1年間よろしくお祈りします!



給食当番の服装

平均	575	13%
小学校3・4年生 摂取基準	650	13~20%