

# 4月分給食予定献立表

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をすることがあります。

| 日(曜)               | 献立表の見かた  | 6日(水)   | 7日(木)   | 8日(金)  |
|--------------------|--|---|---|--|
| こんだてめい             | <p>④ 献立には番号がついています。その料理に使われています。</p> <p>① 牛乳</p> <p>② 白ごはん ③ 回鍋肉</p> | <p>ご入学・ご進級 おめでとう ございます!</p> <h2>始業式</h2> <p>※給食はありません</p> <p>～給食の量は学年や時期によって違います～</p>   | <p>④ぶた肉のマヨネーズ炒め</p> <p>②白ごはん ③春野菜のみそ汁</p>   | <p>④きなこビーンス</p> <p>②コッパパン ③肉うどん</p>  |
| 今日の献立について          | 今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。                              | <p>体格や活動量に合わせて、主食やおかずの量に差をつけています。</p> <p>ごはんやおかずの量は、小学校低学年(1・2年)、中学年(3・4年)、高学年(5・6年)、中学校の4段階に分けて調整しています。小学校1年生は、体格が小さいため、1学期間は米の量を10g減らします。また、中学校3年生は、基礎代謝基準値が下がったり部活動の終了で身体活動レベルが下がったりするため、2学期以降は米の量を10g減らしています。</p> | <p>新年度がスタートしました。新しい学年に慣れるまでしばらくかかと思いますが、みんなで協力しながら準備や片づけなどを行っていきましょう。そして手洗い消毒もしっかりとしましょう。</p> | <p>きなこビーンスは良質なたんぱく質が豊富な「畑の肉」とよばれる大豆と、食物せんいがたっぷりつまったバナナチップにきな粉をからめて作ります。バナナが苦手な人や、バナナチップが初めてという人もいるかもしれませんが、少しだけでも挑戦してくれるとうれしいです。</p> |
| おもに休をつくるものになる食品    | 1群 魚・肉・卵・豆・乳製品   | 3群 厚揚げ ④ぶた肉   | 3群 厚揚げ ④ぶた肉   | 3群 ③ぶた肉 かまぼこ   |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう   | 4群 ④ぶた肉   | 4群 ④ぶた肉   | 4群 ④大豆 きなこ   |
| おもにエネルギーのもとになる食品   | 3群 緑黄色野菜(色のこい野菜)   | 1群 牛乳   | 1群 牛乳   | 1群 牛乳 ③わかめ   |
| その他調味料             | 4群 その他の野菜・果物・きのこ類  | 3群 ③にんじん ④赤パプリカ   | 3群 ③にんじん ④赤パプリカ   | 3群 ③にんじん 小松菜 葉ねぎ   |
| 栄養価                | 5群 ④さとう  | 4群 ③キャベツ たけのこ ③④玉ねぎ ④枝豆 にんにく  | 4群 ③キャベツ たけのこ ③④玉ねぎ ④枝豆 にんにく  | 4群 ③ごぼう 玉ねぎ しいたけ ④バナナチップ(バナナ)  |
| 家庭でとってほしい食品        | 6群 油脂(油類)・種実類  | 2群 ②米 ④さとう  | 2群 ②米 ④さとう  | 2群 ②コッパパン ③うどん ③④さとう ④黒さとう バナナチップ(さとう)   |
|                    | だしや調味料など   | 3群 ④マヨネーズ(乳・卵不使用) 油   | 3群 ④マヨネーズ(乳・卵不使用) 油   | 3群 ④バナナチップ(ココナツオイル)  |
|                    | 小学校 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)                                    | 4群 ③煮干し(だし) ④酒 しょうゆ みりん   | 4群 ③煮干し(だし) ④酒 しょうゆ みりん   | 4群 ③煮干し・昆布(だし) 酒 しょうゆ ゼラチン ④塩  |
|                    | 中学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g)                                    | 小学生 638 kcal 25.6 g 2.0g  | 小学生 638 kcal 25.6 g 2.0g  | 小学生 623 kcal 27.8 g 2.3g   |
|                    | 家庭でとってほしい食品  | 中学生 871 kcal 31.7 g 2.5g  | 中学生 871 kcal 31.7 g 2.5g  | 中学生 763 kcal 34.0 g 2.9g   |
|                    |  | 魚 卵 乳製品 海そう 小魚  | 魚 卵 乳製品 海そう 小魚  | 魚 卵 乳製品 小魚 いも類 種実類   |
|                    |  | 果物 きのこと類 種実類  | 果物 きのこと類 種実類  | 種実類  |



ご入学・ご進級 おめでとう ございます!

## 始業式

※給食はありません

～給食の量は学年や時期によって違います～

体格や活動量に合わせて、主食やおかずの量に差をつけています。

ごはんやおかずの量は、小学校低学年(1・2年)、中学年(3・4年)、高学年(5・6年)、中学校の4段階に分けて調整しています。小学校1年生は、体格が小さいため、1学期間は米の量を10g減らします。また、中学校3年生は、基礎代謝基準値が下がったり部活動の終了で身体活動レベルが下がったりするため、2学期以降は米の量を10g減らしています。

|     | ごはん(米の重量) |        | パン  | 温食    |
|-----|-----------|--------|-----|-------|
|     | 1学期       | 2・3学期  |     |       |
| 小学校 | 1年生       | 米 60g  | 70g | 約160g |
|     | 2年生       | 米 70g  | 70g | 約160g |
|     | 3・4年生     | 米 80g  | 70g | 約190g |
|     | 5・6年生     | 米 90g  | 70g | 約220g |
| 中学校 | 1・2年生     | 米 110g | 90g | 約250g |
|     | 3年生       | 米 110g | 90g | 約250g |

※温食は、料理によって重量が多少異なります。

| 日(曜)               | 11日(月)  | 12日(火)  | 13日(水)  | 14日(木)  | 15日(金)   |
|--------------------|---|---|---|---|--|
| こんだてめい             | <p>④切干大根の中華和え</p> <p>②白ごはん ③回鍋肉 (ホイコーロー)</p>  | <p>④新玉ねぎのサラダ</p> <p>②麦ごはん ③チキンカレー</p>                                     | <p>④オーロラフィッシュ</p> <p>②コッパパン ③ABCスープ</p>   | <p>⑤お祝いみかんゼリー(中のみ)</p> <p>④ぶたみそ</p> <p>②白ごはん ③大豆の五目煮</p>                                  | <p>④グリーンサラダ</p> <p>②コッパパン ③白いんげん豆のポタージュ</p>  |
| 今日の献立について          | 回鍋肉(ホイコーロー)は、中国の四川(しせん)料理の一つで、トウバンジャンとテンメンジャンというみそを使った炒め物です。給食では、辛いものが苦手な人でも食べやすいように本場の物に比べ辛さはおさえられ、甘辛い味付けです。 | 新玉ねぎは収穫後すぐに出荷しているため水分が豊富でやわらかく、甘みが強いのが特徴です。今日は新たなねぎを使ったサラダです。旬の味を楽しみましょう。 | オーロラソースは、本来マヨネーズとケチャップを1:1で混ぜて作りますが、給食ではマヨネーズの代わりにみそを使っています。みそを使うことで、脂質の取りすぎを防ぐことができます。 | 大豆には、栄養がたっぷりつまっています。今日の給食には、大豆から作られている食材がたくさんあります。みなさんは、今日の給食に使っている食材で大豆からできたものはいくつありますか？ | 今日は、白花豆(しろはなまめ)という種類の白いんげん豆を使ったポタージュです。日本で作れるものの70%以上が白あんに加工され、和菓子などに利用されていますが、今日はスープにしました。優しい甘さを味わってください。 |
| おもに休をつくるものになる食品    | 1群 ③ぶた肉 大豆 厚揚げ 赤みそ  | 3群 ③とり肉 ぶたレバーひき肉  | 3群 ③ウインナー(ぶた肉) ベーコン レンズ豆 ④たら 麦みそ  | 3群 ③とり肉 大豆 厚揚げ ④ぶた肉 麦みそ 茶うけみそ   | 3群 ③ベーコン 白花豆   |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 2群 ①牛乳  | 1群 ①牛乳  | 1群 ①牛乳  | 1群 ①牛乳 ③こんぶ   | 1群 ①牛乳 ③生クリーム チーズ スキムミルク ④わかめ  |
| おもにエネルギーのもとになる食品   | 3群 ③ピーマン  | 3群 ③にんじん  | 3群 ③さいいんげん ③④にんじん   | 3群 ③にんじん さいいんげん 大根 ④にら  | 3群 ③にんじん パセリ ④ほうれん草  |
| その他調味料             | 4群 ③キャベツ 玉ねぎ たけのこ 大豆もやし しいたけ にんにく しょうが ④切干大根 きゅうり   | 4群 ③ブルーベリー にんにく ③④玉ねぎ 枝豆 ④きゅうり コーン  | 4群 ③玉ねぎ セロリ コーン キャベツ にんにく ④枝豆   | 4群 ③たけのこ こんにゃく しいたけ ④ごぼう ⑤みかんゼリー(みかん果汁)   | 4群 ③玉ねぎ コーン ④キャベツ きゅうり 枝豆  |
| 栄養価                | 5群 ②米 ③④さとう   | 5群 ②米 ③じゃがいも ④さとう   | 5群 ②コッパパン ③ウインナー(さつまいも) マカロニ ④じゃがいも ⑤みかんゼリー(さとう)  | 5群 ②米 ③じゃがいも ③④さとう ④黒さとう ⑤みかんゼリー(さとう)   | 5群 ②コッパパン ③じゃがいも 米粉  |
| 家庭でとってほしい食品        | 6群 ③油 ③④ごま油 ④ごま   | 6群 ③油   | 6群 ③オリーブオイル ④油  | 6群 ③④油 ④ごま  | 6群 ③マーガリン(乳抜き) ④ごまドレッシング   |
|                    | ③トウバンジャン(小麦・そば豆不使用) テンメンジャン 塩 酒 ③④しょうゆ  | ③オルズイイ カレー粉 塩 こしょう ワイン アルゲンターレ-カレー粉 ソース ケチャップ ④しょうゆ 酢                     | ③とりガラスープ コンソメ しょうゆ ワイン こしょう ④ケチャップ  | ③かつお節(だし) しょうゆ ③④みりん ④酒   | ③チキンパイコン コンソメ  |
|                    | 小学生 649 kcal 26.0 g 2.1g  | 小学生 684 kcal 26.3 g 2.3g  | 小学生 673 kcal 25.3 g 2.0g  | 小学生 648 kcal 26.0 g 1.9g  | 小学生 679 kcal 23.4 g 1.9g   |
|                    | 中学生 821 kcal 31.9 g 2.7g  | 中学生 869 kcal 32.3 g 2.7g  | 中学生 824 kcal 30.9 g 2.6g  | 中学生 820 kcal 32.1 g 2.4g  | 中学生 839 kcal 28.7 g 2.6g   |
|                    | 魚 乳製品 小魚 海そう 卵  | 魚 卵 豆 乳製品 海そう 小魚  | 卵 小魚 乳製品 海そう 果物   | 魚 卵 乳製品 小魚  | 魚 卵 豆製品 小魚 果物 きのこと類 種実類  |
|                    | 果物 いも類 種実類  | きのこ類 緑黄色野菜 種実類  | きのこ類 種実類  |   |  |

| 日(曜)               | 18日(月)   | 19日(火)   | 20日(水)  | 21日(木)   | 22日(金)  |
|--------------------|--|--|---|--|---|
| こんだてめい             | <br>④ほうれん草のごま酢和え<br>②白ごはん ③親子丼の具   | <br>⑤キャベツのしょうゆ和え<br>④さわらのごまみそ焼き<br>②麦ごはん ③ぶた汁  | <br>⑤いちごジャム<br>④かみかみサラダ<br>②コッパン ③春色<br>スパゲッティ  | <br>⑤お祝いみかんゼリー(小のみ)<br>④揚げどりのねぎソース<br>②赤飯 ③若竹汁<br>(せきはん)           | <br>④フルーツミックス<br>②コッパン ③カラフルピーズ<br>④ケチャップ煮  |
| 今日の献立について          | 親子丼は、鶏肉と鶏のたまごで作るの「親子丼」といいます。給食の親子丼には、鶏肉と卵以外にも、たくさんの具材が入っています。丼ものは、あまり噛まずに食べてしまいがちです。よく噛んで食べましょう。 | 「さわら」は、漢字で書くと魚へんに春と書きます。体長は1mほどになり、大きくなるにつれて「さごし」、「やなぎ」、「さわら」と名前が変わる出世魚です。今日は、ごまの入ったみそだれをかけて焼きました。 | 今日のかみかみサラダには、5種類の材料が入っています。それぞれ歯ごたえが残るようにゆでますが、その後は、冷たく冷やします。おいしい野菜をしっかりとまじりましょう。     | 今日は、入学・進級の祝い献立です。赤飯は日本のお祝いに欠かせない料理で儀式的に赤い色のご飯を供えたのが習慣になったといわれています。 | 豆には、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物せんいなど多くの栄養素が含まれています。特に成長期のみなさんに食べてもらいたい食品です。そのため、よく給食に取り入れています。 |
| おもに体をつくるものになる食品    | 1群 ③とり肉 卵 かまぼこ 高野豆腐<br>2群 ①牛乳  | ③ぶた肉 厚揚げ<br>③④麦みそ ④さわら<br>①牛乳  | ③とり肉 ④大豆<br>①牛乳   | ②あずき ③豆腐<br>④とり肉<br>①牛乳 ③わかめ                                       | ③ミートボール(とり肉・ぶた肉・大豆) ぶた肉 大豆 ガルパンゾー レッドボーン<br>①牛乳 ③チーズ  |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 3群 ③葉ねぎ ③④にんじん<br>4群 ④ほうれん草<br>③玉ねぎ しいたけ<br>④キャベツ もやし  | ③にんじん 葉ねぎ<br>③だいこん ごぼう こんにやく しょうが ⑤キャベツ  | ③アスパラガス 赤パプリカ 黄パプリカ ③④にんじん<br>③キャベツ 玉ねぎ たけのこ しめじ にんにく ④大根 コーン 枝豆<br>⑤いちごジャム (いちご・りんご) | ③にんじん 葉ねぎ<br>③たけのこ えのきたけ<br>④深ねぎ しょうが<br>⑤みかんゼリー (みかん果汁)           | ③にんじん ブロッコリー トマト<br>③ミートボール (玉ねぎ) しめじ 玉ねぎ にんにく アップルソース<br>④みかん パイン もも りんご                                 |
| おもにエネルギーの源になる食品    | 5群 ②米 ③でんぷん ③④さとう<br>6群 ③油 ④ごま   | ②米 ④麦 ③じゃがいも<br>④さとう<br>③油 ④ごま   | ②コッパン ③スパゲッティ<br>⑤さとう<br>③油 ④マーガリン ④ごまドレッシング マヨネーズ (乳・卵不使用)                           | ②米 ④でんぷん さとう<br>⑤みかんゼリー (さとう)<br>④油 ごま油 ごま                         | ②コッパン ③じゃがいも さとう<br>③ミートボール(でんぷん・水あめ)<br>③油   |
| その他調味料             | ③かつお節(だし) 酒 みりん 塩 ③④しょうゆ ④酢  | ③煮干し(だし)<br>④みりん 酒 ⑤しょうゆ   | ③ワイン しょうゆ 塩 コンソメ ゼラチン ③④こしょう  | ②③塩 ③かつお節・こんぶ(だし) 酒<br>③④しょうゆ ④みりん 酢<br>トウバンジャン (小麦・大豆不使用)         | ③ケチャップしょうゆ ソース<br>アレルゲンフリーハヤシフレーク<br>チキンブイヨン 塩 こしょう   |
| 栄養価                | 小学生 615 kcal 26.5 g 1.9g<br>中学生 782 kcal 32.8 g 2.6g   | 小学生 659 kcal 29.1 g 1.7g<br>中学生 816 kcal 33.5 g 2.2g   | 小学生 673 kcal 27.5 g 2.4g<br>中学生 818 kcal 33.3 g 2.9g                                  | 小学生 678 kcal 23.7 g 2.1g<br>中学生 795 kcal 28.5 g 3.0g               | 小学生 601 kcal 26.8 g 2.0g<br>中学生 735 kcal 32.5 g 2.5g  |
| 家庭で食べてほしい食品        | 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類  | 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 さのこ類   | 魚 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう いも類  | 魚 卵 乳製品 小魚 いも類   | 魚 卵 海そう 小魚 種実類  |

| 日(曜)               | 25日(月)   | 26日(火)   | 27日(水)  | 28日(木)  | 29日(金)  |
|--------------------|--|--|---|---|---|
| こんだてめい             | <br>④ひじきと煮干しの佃煮<br>②白ごはん ③たけのこ つわの煮物   | <br>⑤ヨーグルト<br>④春のちらしずしの具(1食さざみり)<br>②すしめし ③だんご汁  | <br>⑤スライスチーズ(中のみ)<br>④ツナと野菜のソテー<br>②食パン ③クリームシチュー   | <br>⑤スナッパえんどうの炒め<br>④キャベツたっぷりメンチカツ<br>②麦ごはん ③新じゃがの味噌汁                                   | <div style="border: 2px dashed green; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>昭和の日</b> </div>                                     |
| 今日の献立について          | つわは、県内各地に自生している山菜で、食卓に春を運ぶ山の幸の一つです。少し苦みがありますが、この時期にしかない季節の味をじっくり味わって食べてください。また、旬の食材は、おいしいだけでなく、栄養価も高いです。 | みなさんは菜の花を見たことがありますか？春に咲く黄色いかわいらしい花です。春のちらしずしの具に入っている菜の花は、花が咲く前のものを摘んだもので、独特のほろ苦い風味が魅力です。春を感しながらかけて食べてください。 | 今日のクリームシチューには、春野菜のアスパラガス・玉ねぎ・キャベツが入っています。普段食べているアスパラガスは、若い茎の部分です。疲労回復に効果がある「アスパラギン酸」という栄養素が含まれています。 | スナッパえんどうは、グリーンピースの改良品種で、豆が成長して大きくなってからもやが硬くならず、サヤごと食べられるものです。甘みがあり、パリッとした食感を楽しんでください。   | <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <b>給食メニューを<br/>ご家庭の食事に!</b> </div> |
| おもに体をつくるものになる食品    | 1群 ③とり肉 厚揚げ さつま揚げ<br>④高野豆腐 かつお節<br>2群 ①牛乳 ③こんぶ<br>④ひじき 煮干し   | ③厚揚げ ③④とり肉<br>④卵そばろ かまぼこ 高野豆腐<br>①牛乳 ④さざみり<br>⑤ヨーグルト   | ③ミートボール(とり肉・ぶた肉・大豆) ④まぐろフレーク<br>①③牛乳 ③⑤チーズ  | ③厚揚げ 豆腐 麦みそ 米みそ<br>④メンチカツ (とり肉・ぶた肉)<br>①牛乳  | <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <b>今年度もおいしい給食<br/>づくりに努めます!</b> </div>  |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 3群 ③にんじん<br>4群 ③たけのこ こんにやく つわぶき しいたけ   | ③小松菜 葉ねぎ ③④にんじん<br>④さやえんどう 菜の花<br>③白菜<br>③④しいたけ  | ③アスパラガス パセリ<br>③④にんじん ④ほうれん草<br>③ミートボール (玉ねぎ)<br>キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく<br>④ごぼう コーン                      | ③にんじん 小松菜 葉ねぎ<br>④メチカ(にんじん) ⑤スナッパえんどう<br>③大根 えのきたけ<br>④メンチカツ(キャベツ・コーン・枝豆・玉ねぎ) ⑤コーン にんにく |   |
| おもにエネルギーの源になる食品    | 5群 ②米 ③じゃがいも ③④さとう<br>6群 ④ごま   | ②米 ③白玉だんご<br>④さとう<br>④油 ごま   | ②食パン ③米粉 じゃがいも<br>ミートボール (でんぷん・水あめ)<br>③マーガリン (乳抜き) ③④油<br>④マヨネーズ (乳・卵不使用)                          | ②米 ④麦 ③じゃがいも<br>④メンチカツ (でんぷん) パン粉<br>④⑤油  |   |
| その他調味料             | ③かつお節(だし)<br>④酒 みりん しょうゆ<br>④酢   | ②すし酢 ③かつお節(だし) 塩<br>③④酒 みりん しょうゆ   | ③チキンブイヨン ③④塩 こしょう<br>④しょうゆ  | ③かつお節(だし)<br>⑤しょうゆ  |   |
| 栄養価                | 小学生 642 kcal 28.0 g 2.0g<br>中学生 812 kcal 34.7 g 2.7g   | 小学生 654 kcal 24.8 g 2.7g<br>中学生 838 kcal 30.8 g 3.5g   | 小学生 637 kcal 27.5 g 2.1g<br>中学生 873 kcal 38.7 g 3.5g  | 小学生 642 kcal 20.7 g 1.6g<br>中学生 788 kcal 23.8 g 1.9g                                    |   |
| 家庭で食べてほしい食品        | 卵 豆 乳製品 緑黄色野菜 果物   | 豆 小魚 淡色野菜 果物 いも類   | 卵 豆製品 小魚 海そう 果物 種実類   | 魚 卵 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類   |   |

※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしく願います。)

| 日(曜)  | 品名          | 納入業者   | 後片づけ  | 日(曜)  | 品名           | 納入業者   | 後片づけ  |
|-------|-------------|--------|-------|-------|--------------|--------|-------|
| 14(木) | (中のみ)お祝いゼリー | 業者     | 学校で処分 | 26(火) | ヨーグルト        | 業者     | 学校で処分 |
| 20(水) | いちごジャム      | 給食センター | 学校で処分 | 27(水) | (中のみ)スライスチーズ | 給食センター | 学校で処分 |
| 21(木) | (小のみ)お祝いゼリー | 業者     | 学校で処分 |       |              |        |       |

