



令和6年 4月



予定献立表(小学校)



匠瑛市学校給食センター



日	こ ん だ て 名	牛乳	おもな材料とその働き			一口メモ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂質
10	ミルクロールパン 水 タンドリーチキン ブロッコリーソテー ポークビーンズ	○	とりにく ヨーグルト ぶたにく だいず チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら なまクリーム じゃがいも さとう しろいんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト しめじ マッシュルーム あかピーマン ブロッコリー	入学・進級おめでとうございます。今年度の給食がスタートします* 給食センター職員一同、みなさんにおいしい給食を届けられるよう頑張ります♥	599kcal	29.8g 25.8g 316mg 2.5g
11	ごはん 木 にしんのたつたあげ ごまあえ はなふのすましじる	○	にしん たつた とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら はなふ さとう ごま	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし あかピーマン	にしんは『春告魚(はるつげうお)』とも呼ばれ、春を代表する魚です。小骨が多い魚ですが、とてもやわらかく気にせず食べることができます。	593kcal	24.1g 21.7g 481mg 1.5g
12	ごはん 金 ぶたにくのみそやき わふうやさいいため さつまじる	○	ぶたにく おしゃべりみそ えいようだし みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま さつまいも あぶら でんぶん	しょうが たまねぎ りんご ねぎ にんじん だいこん こんにやく えのきたけ しめじ こまつな キャベツ もやし あかピーマン		629kcal	25.4g 23.4g 307mg 2.0g
15	ごはん 月 にくだんごのあまずあん② ひじきに しんじゃがとなめこのみそしる	○	にくだんご あぶらあげ とうふ みそ わかめ とりにく ひじき だいず なまあげ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう クレープ	なめこ きぬさや ねぎ にんじん れんこん こんにやく	新じゃが芋は、春先から出回るじゃが芋のことです。皮が薄く、水分が多いので、ねっとり感があるのが特徴です。旬の味を、よく味わって食べましょう。	705kcal	25.8g 22.7g 568mg 2.4g
16	げんまいいりごはん 火 やきぎょうざ② とりにくとはるさめのちゅうかサラダ マーボーどうふ	○	ぎょうざ ぶたにく とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ はつがげんまい あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま ドレッシング	にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ なら ねぎ キャベツ きゅうり あかピーマン	早寝・早起き・朝ご飯 	649kcal	24.9g 20.3g 462mg 2.4g
17	テーブルロールパン 水 やさいコロッケ はなやさいサラダ コンソメスープ	○	ベーコン ぎゅうにゅう	パン やさいコロッケ あぶら じゃがいも マカロニ ドレッシング キャラメルクリーム	たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー コーン	♪食育クイズ♪ ブロッコリーは、どこの部分を食べているのでしょうか？ ①葉 ②花のつぼみ ③実	620kcal	19.0g 26.1g 580mg 2.4g
18	ごはん 木 さけてりやき きんぴら ほうとうじる	○	さけ みそ えいようだし あぶらあげ おしゃべりみそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま ほうとう	しょうが ねぎ にんじん だいこん しいたけ はくさい かぼちゃ ごぼう こんにやく	牛乳を残さず飲もう 	630kcal	28.4g 19.4g 318mg 1.9g
19	キラリもちむぎごはん 金 ゆでらっかせい さつまいもサラダ ぶたどんぐ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう にぼし	こめ キラリもちむぎ らっかせい さとう さつまいも ドレッシング	ごぼう こんにやく たまねぎ しめじ えのきたけ グリンピース ブロッコリー カリフラワー にんじん あかピーマン	☆地産地消デー☆ 今日は、市内や県内産の食材が多く使用されています。地元でとれたものを地元で消費することを地産地消といいます。	692kcal	29.7g 25.6g 367mg 2.0g
22	ごはん 月 おやこやき きりぼしだいごんに どさんこじる ふりかけ	○	おやこやき ぶたにく みそ あぶらあげ さつまあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン こまつな しいたけ だいこん		610kcal	25.4g 15.7g 498mg 1.8g
23	ごはん 火 いかレモンソース なまあげのピリからいため レンホアタン	○	いか たまご ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう マロニー ごまあぶら	レモン にんじん しいたけ えのきたけ コーン チンゲンサイ しめじ ねぎ なら あかピーマン	蓮花湯(レンホアタン)は、卵とコーンの入った中華スープです。溶き卵が蓮(はす)の花のように見えます。	637kcal	28.2g 21.0g 352mg 2.2g
24	はちみつパン 水 ムサカ ごぼうサラダ パンプキンシチュー	○	ぶたにく チーズ とりにく ぎゅうにゅう	パン オリーブゆ じゃがいも ホワイトソース ポターージュ あぶら おじゃがもちボール ドレッシング	にんにく たまねぎ なす トマト にんじん かぼちゃ えだまめ キャベツ しめじ きゅうり ごぼう コーン	オリパラ開催地のグルメをめぐる♪ オリパラ開催地まで イッテ給! 「ギリシャ共和国」	711kcal	25.7g 28.7g 407mg 2.6g
25	たけのごはん 木 とりからあげ アスパラとぶたにくのしおこうじいため はるキャベツのみそしる	○	とりにく えいようだし あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぶん あぶら さとう	たけのこ しょうが にんじん だいこん キャベツ えのきたけ ねぎ にんにく たまねぎ アスパラ あかピーマン	ムサカは、オリンピック発祥の国ギリシャの伝統的な家庭料理です。じゃが芋、なす、ミートソース、ホワイトソースを層になるように重ね、チーズをのせて焼きます。ギリシャ以外にトルコやバルカン半島、エジプトなどさまざまな国でも食べられています。	562kcal	29.3g 21.5g 325mg 3.1g
26	キラリもちむぎいりごはん 金 ポークカレー フルーツしらたま	○	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ あぶら じゃがいも カレールー しらたま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん おうとう みかん パイン	カレーのかくし味には何を使いますか？給食では、チャツネ、炒めたたまねぎ、ケチャップ、ソース、そしてカルシウムアップのため、スキムミルクを入れています。	646kcal	20.7g 17.3g 271mg 1.6g
30	ごはん 火 さばのみそに だいずとこんぶのもの よしのじる	ジ ョ ア	さばのみそに とりにく ちくわ とうふ だいず こんぶ あぶらあげ ジョア	こめ さといも でんぶん あぶら さとう ぜりー	にんじん だいこん ねぎ こまつな こんにやく	せっけんで手を洗おう 	592kcal	26.5g 14.9g 784mg 2.2g

* 誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に___を引いています。
よくかんで食べるようにしましょう。
* 栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。
* おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。
* 米は、市内産を使用します。
* ごはんに黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

基準栄養量

エネルギー	650kcal
たんぱく質	21~32g
脂質	14~21g
カルシウム	350mg
食塩相当量	2.0g

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。



エネルギー	633kcal
たんぱく質	25.9g
脂質	21.7g
カルシウム	431mg
食塩相当量	2.2g

♪クイズの答え♪
②花のつぼみ：ブロッコリーは主に花のつぼみを食べる野菜です。収穫せずそのままにしていると黄色い小さな花が咲きます。茎もかたい部分を取り除くと捨てずに食べられます。

* 4月分の給食費の引き落としは、5月31日(金)です。口座の確認をお願いします。