



令和6年 4月



予定献立表(ようちえん)



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 カルシウム	脂質 食塩相当量
11 木	ごはん おいっわいちごクレーブ にしんのたつたあげ 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 クレーブ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし あかピーマン	入園・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♡	537kcal	19.3g 22.1g
12 金	ごはん ぶたにくのみそやき 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	ぽんぽんおめでとう!	479kcal	20.2g 19.2g 265mg 1.6g
15 月	ごはん にくだんごのあまずあん② 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	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。	492kcal	21.5g 16.0g 481mg 2.0g
16 火	げんまいりごはん やきぎょうざ② マーボーとうふ	○	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	501kcal	20.0g 17.3g 383mg 2.0g
17 水	テーブルロールパン やさしいコロッケ 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	520kcal	16.0g 21.8g 545mg 2.0g
18 木	ごはん さけてりやき 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	479kcal	22.5g 16.1g 273mg 1.5g
19 金	キラリもちむぎいりごはん ゆでらっかせい ぶたどんのぐ	○	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。	516kcal	23.3g 20.6g 321mg 1.6g
22 月	ごはん おやこやき どさんこじる	○	おやこやき ぶたにく みそ あぶらあげ さつまあげ 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		430kcal	18.8g 13.4g 284mg 1.4g
23 火	ごはん いかレモンソース 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。	485kcal	22.3g 17.2g 299mg 1.7g
24 水	はちみつパン ムサカ 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 オリーブ油 じゃがいも ホワイトソース ポタージュ 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 「ギリシャ共和国」	544kcal	20.2g 22.0g 340mg 2.0g
25 木	たけのごはん とりからあげ 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 アスパラガス 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。	456kcal	23.7g 17.7g 279mg 2.4g
26 金	キラリもちむぎいりごはん 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 カレールウ 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。	481kcal	16.1g 14.1g 238mg 1.2g
30 火	ごはん さばのみそに よしのじる	○	さばみそに 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	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	466kcal	22.7g 13.5g 754mg 1.9g

\*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	490kcal
たんぱく質	15~24g
脂質	10~16g
カルシウム	290mg
食塩相当量	1.5g

\*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 489kcal  
たんぱく質 20.7g  
脂質 17.9g  
カルシウム 368mg  
食塩相当量 1.7g

♪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。