

4月給食献立予定表

令和6年度

日	曜	飲み物	献立名	材料						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	備考欄
				主に体の組織をつくる		からだの調子を整える		主にエネルギーになる				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
10	水	牛乳	麻婆厚揚げ丼 白菜スープ 果物	豚肉 厚揚げ 鶏肉	牛乳	人参 ニラ 小松菜	にんにく 生姜 筍 椎茸 長ネギ 白菜 えのきたけ 果物	米 麦 砂糖 澱粉 春雨	油 ごま油	764	33.6	【1年給食なし】 2・3年生の給食が 始まります。厚揚げ で作るマーボー豆腐 を、ご飯にかけて食 べます。
11	木	牛乳	桜菜飯 さばの文化干し おかか和え さつま汁	さば かつお節 鶏肉 豆腐	牛乳	赤しそ 大根葉 人参 葉ネギ のらぼう菜	桜 もやし ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 さつま芋	油	761	31.5	1年生の給食が始ま ります。 桜の花と大根葉、赤 しそを混ぜた、彩り 鮮やかなご飯です。
12	金	牛乳	春キャベツのスパゲティ ポテトフリッター ひよこ豆のサラダ (チキンドレッシング)	ベーコン 鶏肉 ツナ 豆乳 ひよこ豆	牛乳	人参 ピーマン	にんにく 玉葱 キャベツ ピーマン マッシュルーム きゅうり とうもろこし	スパゲティ じゃが芋 小麦粉 砂糖 はちみつ	油	773	29.1	サラダ・ドレッシン グは、衛生の都合 上、加熱をしてあり ます。
15	月	牛乳	筍ご飯 竹輪とニギスの磯辺揚げ からし和え 新じゃが煮	鶏肉 油揚げ ニギス 竹輪 豚肉	牛乳 青のり	さやえんどう 小松菜 人参	筍 キャベツ 玉葱	米 麦 砂糖 小麦粉 白滝 じゃが芋	油	747	29.7	春といえば、新じゃ がの季節。たっぶり の新じゃがと玉葱、 豚肉などを入れた優 しい味の煮物です。
16	火	牛乳	高菜チャーハン 豆腐の中華炒め バンバンジー 果物	豚肉 うずら卵 豆腐 鶏肉	牛乳	高菜 人参 チンゲン菜	にんにく 生姜 長ネギ 椎茸 白菜 もやし きゅうり 果物	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま油 油 ごま	754	34.8	今月の果物は「りん ご・柑橘類(デコポ ン・オレンジ等)・ 莓」のいずれかを予 定しています。
17	水	牛乳	しらすトースト チキンピーズ キャベツのサラダ (ツナドレッシング)	ベーコン 鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 しらす チーズ	人参 トマト さやいんげん	玉葱 セロリー キャベツ とうもろこし きゅうり	食パン じゃが芋 砂糖	油	752	36.1	しらすとマヨネー ズ、チーズを混ぜ合 わせて食パンにの せ、オープンで焼い て作ります。
18	木	牛乳	玄米ご飯 おかかふりかけ 親子蒸し 春の豚汁	鶏肉 卵 豚肉 油揚げ	牛乳	人参	玉葱 椎茸 キャベツ 長ねぎ	米 玄米 砂糖 じゃが芋	ごま ごま油	755	32.0	春が旬のキャベツ・ 筍・じゃが芋を使っ た豚汁です。
19	金	牛乳	きつねうどん 魚のから揚げ 茎わかめと竹輪の炒め物 フルーツ寒天	豚肉 油揚げ さめ 竹輪	牛乳 茎わかめ 寒天	人参 小松菜	白菜 長ねぎ 生姜 もやし 果物缶 (ミカ・パイ・リ ン)	砂糖 うどん 澱粉	油 ごま油	767	33.8	塩分を抑えるため、 食塩無添加のうどん を使用しています。
22	月	牛乳	ハヤシライス ハムとじゃが芋のサラダ 果物	豚肉 白いんげん豆 ハム	牛乳	人参 ピーマン	にんにく セロ リー 玉葱 エリンギ とうもろこし きゅうり 果物	米 麦 米粉 じゃが芋 砂糖	油 オリーブ 油	755	27.3	玉葱をじっくり炒め て作ることで甘みが 増し、トマトの酸味 とのバランスが美味 しいハヤシライスに なります。
23	火	牛乳	麦ご飯 いかのかりんとがらめ ごま和え 田舎汁 果物	いか 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参 葉ネギ	生姜 キャベツ ごぼう 大根 長ネギ 果物	米 麦 澱粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	油 ごま	759	32.5	揚げたイカを、甘辛 ダレに絡める料理で す。揚げたイカの料 理は、人気あります。
24	水	牛乳	黒砂糖パン カレーココット こんにやくサラダ(玉葱ドレッシング) コーンポタージュ	ハム 卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリー ム	人参 パセリ	キャベツ もやし きゅうり 玉葱 とうもろこし	黒砂糖パン じゃが芋 砂糖 こんにやく マカロニ コーンスターチ	油 ごま油 バター	748	33.1	カレー風味に味付け をしたじゃが芋を カップに入れ、上か ら卵を割り入れて、 蒸して作る料理で す。
25	木	牛乳	わかめご飯 魚の香りごま醤油かけ お浸し 春野菜の煮物	サワラ かつお節 鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 さやえんどう	長ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 筍 ふき	米 麦 砂糖 こんにやく	油 ごま ごま油	759	39.2	筍・ふき・さやえん どうを使った、春ら しい煮物です。
26	金	牛乳	ジャージャー麺 ツナ揚げ餃子 きゅうりの中華漬け	豚肉 レンズ豆 ツナ	牛乳	人参 ピーマン にら	にんにく 生姜 玉葱 筍 椎茸 長ネギ キャバ ツ きゅうり	中華麺 砂糖 澱粉 ぎょうざの皮 小麦粉	油 ごま油	751	34.8	肉の代わりにツナを 入れて作る餃子で す。餃子の皮は直径 1.5cmの大きなもの を使います。
29	月	昭和の日										
30	火	牛乳	ウインナーピラフ ししゃものごまフライ ほうれん草のソテー 洋風かきたまスープ	鶏肉 ウインナー 卵	牛乳 ししゃも	人参 ピーマン ほうれん草 パセリ	玉葱 もやし とうもろこし えのきたけ	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃが 芋 澱粉	油 ごま	758	30.2	定番のししゃも。今 回は焼かずに、フライ にします。サクサク としていてごまの 香りもよく、食べや すいメニューです。

*都合により、材料や献立を変更する場合があります。

*料理名が太字のものは、備考欄にコメントを載せています。