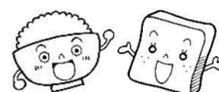




# 令和5年4月給食献立表



| 日 曜     | 主食・主菜                           | 副菜・デザート                  | 牛乳                | 血や肉になる食品               | 熱や力になる食品                       | 体の調子を整える食品                                                      | ひとこと                                                                                                                                                                      |
|---------|---------------------------------|--------------------------|-------------------|------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 金     | ごはん<br>サバの香味焼き                  | 田舎汁<br>もやしのサラダ           | ○<br>油あげ<br>牛乳    | サバ みそ                  | 米 麦 油<br>じゃが芋                  | しょうが にんにく 長ねぎ<br>ごぼう にんじん だいこん<br>もやし きゅうり                      | ◇1年生の給食開始は、<br>10日(月)です。<br>7日は、御家庭で夕食<br>の用意をお願いします。                                                                                                                     |
| 10 月    | チキンカレーライス<br>1年生給食開始            | フルーツジュレ                  | ○<br>牛乳           | とりにく                   | 米 麦 油<br>じゃが芋 米粉<br>さとう        | しょうが にんにく セロリ<br>玉ねぎ にんじん おうとう缶<br>みかん缶 りんご                     | <p><b>今月の給食目標</b></p>                                                                                                                                                     |
| 11 火    | マーボー豆腐丼<br>ちゅうごくの料理             | はるさめサラダ                  | ○<br>牛乳           | ぶたにく こんぶ<br>とうふ みそ     | 米 麦 油<br>はるさめ かたくり粉            | しょうが にんにく コーン<br>玉ねぎ にんじん 長ねぎ なら<br>もやし きゅうり きゃべつ               |                                                                                                                                                                           |
| 12 水    | スパゲッティ<br>ミートソース                | のりしおポテト                  | ○<br>牛乳           | ぶたにく ベーコン<br>レンズ豆 あおのり | スパゲッティ<br>じゃが芋<br>米粉 油         | しょうが にんにく セロリ<br>玉ねぎ にんじん トマト缶<br>パセリ マッシュルーム                   | <p>★楽しい給食に<br/>しよう</p> <p>低学年<br/>じゅんぴやあとかた<br/>づけをおぼえ、たの<br/>しくたべよう</p> <p>中学年<br/>協力してじゅんぴや<br/>後かたづけをし、楽<br/>しくたべよう</p> <p>高学年<br/>手際よく準備や後片<br/>付けをし、楽しく食<br/>べよう</p> |
| 13 木    | きじやき丼                           | けんちん汁                    | ○<br>牛乳           | とりにく<br>油あげ のり         | 米 麦 油<br>じゃが芋<br>かたくり粉         | しょうが ごぼう にんじん<br>だいこん 長ねぎ                                       |                                                                                                                                                                           |
| 14 金    | ガーリックトースト<br>コーンシチュー            | くだもの                     | ○<br>牛乳 生クリーム     | とりにく<br>てぼう豆 豆乳        | コッペパン 油<br>じゃが芋 米粉<br>バター      | にんにく 玉ねぎ にんじん<br>マッシュルーム コーン<br>ブロッコリー パセリ くだもの                 |                                                                                                                                                                           |
| 17 月    | こぎつねごはん<br>にくじゃが                | とりにくとやさいの<br>和風サラダ       | ○<br>牛乳           | とりにく ぶたにく<br>油あげ のり    | 米 麦 油<br>じゃが芋 もち米<br>さとう       | にんじん さやいんげん<br>玉ねぎ きゃべつ きゅうり<br>もやし しょうが 長ねぎ                    |                                                                                                                                                                           |
| 18 火    | コーンピラフ<br>バーベキューチキン<br>4年生 えんそく | トマトスープ<br>りんごゼリー         | ○<br>牛乳           | とりにく ベーコン<br>ぶたにく ひよこ豆 | 米 麦 油<br>じゃが芋<br>さとう           | しょうが にんにく せり ｺｰﾝ<br>玉ねぎ にんじん りんごｼﾞｬｰｽ<br>きゃべつ ﾋﾞｰﾝ ﾄﾓﾄ缶 ﾏｯｼﾞﾙｰﾑ |                                                                                                                                                                           |
| 19 水    | 五目あんかけそば<br>3年生 えんそく            | きなこ豆                     | ○<br>牛乳           | ぶたにく ちくわ<br>大豆 きなこ     | ちゅうかめん<br>さとう 油<br>かたくり粉       | しょうが にんにく<br>玉ねぎ はくさい<br>しいたけ ちんげんさい                            | 「きなこ豆」は、揚げ<br>た大豆に甘いきなこを<br>まぶしたものです。<br>スナックのようにさ<br>くさくしています。                                                                                                           |
| 20 木    | すきやき丼<br>3年生 えんそく               | じゃが芋のみそ汁<br>くだもの         | ○<br>牛乳           | ぶたにく わかめ<br>とうふ 油あげ みそ | 米 麦 油<br>じゃが芋<br>さとう           | しょうが にんじん 玉ねぎ<br>ごぼう しめじ 長ねぎ<br>しいたけ くだもの                       | <p><b>牛乳容器<br/>リニューアル</b></p> <p>以前より、手で容器を開<br/>けやすく改良され、ストロ<br/>ー無しでも飲みやすく、片<br/>づけやすくなりました。給<br/>食では、引き続きストロ<br/>ーの配布も継続し、ストロ<br/>ーを使用してもしなくても飲<br/>むことができます。</p>      |
| 21 金    | ごまわかめごはん<br>ちくわのいそべあげ           | ワントンスープ<br>ごまあえ          | ○<br>牛乳           | ぶたにく ちくわ<br>わかめ あおのり   | 米 麦 油<br>ワントンの皮 こむぎ粉<br>ごま     | しょうが にんじん だいこん<br>もやし 長ねぎ ちんげんさい<br>きゃべつ こまつな                   |                                                                                                                                                                           |
| 24 月    | こくとうパン<br>マカロニグラタン              | やさいスープ                   | ○<br>牛乳 生クリーム チーズ | とりにく ベーコン<br>てぼう豆 豆乳   | こくとうパン<br>じゃが芋 マカロニ<br>米粉 油    | 玉ねぎ にんじん コーン<br>きゃべつ マッシュルーム<br>パセリ                             |                                                                                                                                                                           |
| 25 火    | プルコギ丼<br>かんこくの料理                | はるさめスープ<br>くだもの          | ○<br>牛乳           | ぶたにく ベーコン<br>とりにく とうふ  | 米 麦 油<br>はるさめ                  | しょうが にんにく 玉ねぎ<br>にんじん もやし なら<br>ちんげんさい くだもの                     |                                                                                                                                                                           |
| 26 水    | ごはん<br>魚のネギソース                  | はるの味<br>わかたけ汁<br>だいこんサラダ | ○<br>牛乳           | ホキ とりにく<br>とうふ わかめ     | 米 麦 油<br>かたくり粉                 | しょうが 長ねぎ<br>にんじん だいこん きゅうり<br>たけのこ                              | ◇果物は、季節のものを<br>使用します。                                                                                                                                                     |
| 27 木    | こうや豆腐のそぼろ丼                      | 豆とん汁<br>いそあえ             | ○<br>牛乳 大豆 みそ     | とりにく ぶたにく<br>こうや豆腐 油あげ | 米 麦 油<br>じゃが芋                  | しょうが にんじん 玉ねぎ<br>さやいんげん ごぼう だいこん<br>長ねぎ きゃべつ こまつな               | ◇給食の回数 16回<br>◇今月の平均栄養価<br>エネルギー 600kcal<br>たんぱく質 23.7g<br>カルシウム 309mg<br>食塩相当量 2.2g                                                                                      |
| 28 金    | シナモントースト<br>ポークシチュー             | クルトンサラダ                  | ○<br>牛乳           | ぶたにく ベーコン<br>きんとき豆     | しょくパン<br>じゃが芋 油 さとう<br>バター こめ粉 | しょうが にんにく セロリ<br>玉ねぎ にんじん ﾄﾓﾄ缶 きゃべつ<br>ﾏｯｼﾞﾙｰﾑ ｺｰﾝ ﾋﾞｰﾝ きゅうり    |                                                                                                                                                                           |
| 5/1 (月) | つくね丼                            | いなか汁<br>かいそうサラダ          | ○<br>牛乳           | とりにく のり<br>油あげ みそ かいそう | 米 麦 油<br>じゃが芋 パン粉<br>かたくり粉     | しょうが 玉ねぎ ごぼう<br>にんじん だいこん 長ねぎ<br>きゃべつ きゅうり コーン                  | 5月の献立表は<br>5月1日に配布します。                                                                                                                                                    |