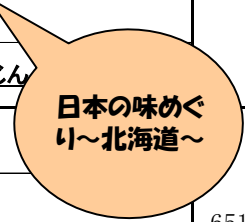


# 令和4年4月分献立予定表

エネルギー量とたんぱく質量: 上段は小学生・下段は中学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
7 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		661 803	21.5 25.5
	ハートのコロッケ	ぶた肉・とり肉	サラダ油・じゃがいも・パン粉 小麦粉・でん粉	玉ねぎ		
	ほうれん草のごまあえ	ちくわ	ごま・三温糖	ほうれん草・にんじん もやし		
	白菜と肉団子のスープ	とり肉・ぶた肉・とうふ	パン粉・でん粉	玉ねぎ・ <u>にんじん</u> ・ほうれん草・えのき・白菜・長ねぎ しょうが		
8 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		623 836	21.2 27.6
	フルーツサンドの具	生クリーム・ヨーグルト		黄桃・みかん・パインアップル		
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・三温糖			
	マカロニスープ	ハム	サラダ油・じゃがいも 米粉マカロニ	玉ねぎ・ <u>にんじん</u> ・小松菜・マッシュルーム・パセリ にんにく		
11 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		643 850	24.6 33.9
	えびフライ(小1個・中2個)	えび	パン粉・小麦粉・サラダ油 でん粉			
	いそ煮	ひじき・ちくわ・大豆	サラダ油・三温糖	<u>にんじん</u> ・枝豆		
	豚汁	ぶた肉・油あげ・みそ	サラダ油・じゃがいも	こんにゃく・だいこん・ <u>にんじん</u> ・ごぼう・長ねぎ		
12 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		639 818	27.2 34.7
	とり南蛮汁	とり肉・油あげ	サラダ油・でん粉	だいこん・ほうれん草・えのき・長ねぎ・ <u>にんじん</u>		
	ピザまん	チーズ	小麦粉	玉ねぎ・トマト・にんにく		
	わかめサラダ	わかめ	和風ドレッシング	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
13 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		612 773	24.6 30.4
	スタミナ焼き	ぶた肉	ごま油・ごま・三温糖 サラダ油	玉ねぎ・にんにく		
	キャベツのたくあんあえ			キャベツ・きゅうり・たくあん		
	具沢山すまし汁	ナルト・とうふ		だいこん・白菜・水菜・しょうが		
14 (木)	ごはん・はっこう乳	ごはん	はっこう乳		639 817	17.2 20.8
	常陸牛とローズポークの メンチカツ	常陸牛・ローズポーク	サラダ油・さとう・パン粉 小麦粉	玉ねぎ		
	ごぼうサラダ		マヨネーズ・さとう・ごま油	ごぼう・きゅうり・とうもろこし		
	小松菜のスープ	ベーコン	サラダ油	玉ねぎ・ <u>にんじん</u> ・キャベツ・もやし・小松菜・にんにく		
15 (金)	バターパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう バター		636 840	28.7 34.7
	ホキの香草焼き	ほき	サラダ油	にんにく		
	ペンのソテー	まぐろ	サラダ油・マカロニ	玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ		
	ハヤシチュー	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも・小麦粉 でん粉	玉ねぎ・ <u>にんじん</u> ・しめじ・グリーンピース・トマト・しょうが にんにく		
19 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	小麦粉		586 790	22.7 29.7
	タンメンスープ	ぶた肉	サラダ油	キャベツ・もやし・長ねぎ・にら		
	とうふナゲット(小2個・中3個)	とうふ・豆乳・イトヨリダイ	サラダ油・でん粉・小麦粉	玉ねぎ・ <u>にんじん</u> ・えだまめ・とうもろこし		
	ナムル		ごま・ごま油・三温糖	もやし・ <u>にんじん</u> ・ほうれん草		
20 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		676 870	24.6 31
	マーボー豆腐	ぶた肉・とうふ・大豆・みそ とり肉	サラダ油・三温糖・でんぶん ごま油・小麦粉	しょうが・ <u>にんじん</u> ・玉ねぎ・干しいたけ・にんにく・トマト		
	えびしゅうまい (小2個・中3個)	えび・かに・鶏卵	小麦粉・でん粉・さとう じゃがいも	玉ねぎ・しょうが		
	中華サラダ		はるさめ・ごま油・三温糖	キャベツ・ <u>にんじん</u> ・きゅうり・とうもろこし		

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
21 (木)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦		755 936	17.9 21.3
	スープカレー	とり肉	小麦粉・サラダ油・さとう	なす・玉ねぎ・ <b>にんじん</b> ・かぼちゃ・しめじ・ブロッコリー トマト・にんにく		
	いももち		じゃがいも・サラダ油・でん粉 小麦粉・三温糖			
	アスパラサラダ		ごまドレッシング	アスパラガス・キャベツ・きゅうり・ <b>にんじん</b>		
22 (金)	丸パン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		651 834	29.7 35.6
	チキンカツレツ	とり肉	パン粉・小麦粉・でん粉 サラダ油			
	花野菜サラダ		イタリアンドレッシング	ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし		
	ポークビーンズ	ぶた肉・大豆	サラダ油・じゃがいも・三温糖	<b>にんじん</b> ・玉ねぎ・マッシュルーム・トマト・にんにく・パセリ		
25 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		631 792	26.3 31.8
	さんまのしょうが煮	さんま	さとう	しょうが		
	五目きんぴら	さつまあげ	サラダ油・三温糖	ごぼう・ <b>にんじん</b> ・こんにやく・枝豆		
	呉汁	油あげ・大豆・みそ	じゃがいも	玉ねぎ・ <b>にんじん</b> ・白菜・小松菜		
26 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		656 829	29 37.3
	みそうどん汁	ぶた肉・ナルト・みそ	サラダ油・ごま	玉ねぎ・もやし・ <b>にんじん</b> ・長ねぎ・ほうれん草・しょうが にんにく		
	タマゴドーナツ	牛乳・鶏卵・脱脂粉乳	小麦粉・さとう・でん粉 サラダ油			
	しょうがあえ	かまぼこ	三温糖	もやし・小松菜・しょうが		
27 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		638 834	21.9 27.9
	肉団子(小2個・中3個)	とり肉	さとう・パン粉・でん粉	玉ねぎ		
	ビーフン炒め	ハム	ビーフン・ごま油	しょうが・キャベツ・ <b>にんじん</b> ・にら・にんにく		
	水菜のすまし汁	とうふ・ナルト		<b>にんじん</b> ・だいこん・水菜・長ねぎ・しょうが		
28 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		617 801	2.19 27.5
	豚キムチ丼の具	ぶた肉・みそ・昆布	ごま油・三温糖・ごま	白菜・玉ねぎ・にら・だいこん・にんじん・にんにく・りんご		
	蒸しぎょうざ(小2個・中3個)	とり肉・ぶた肉	小麦粉・ごま油・でん粉 もち米粉	キャベツ・玉ねぎ・にら		
	わかめスープ	とうふ・ナルト・わかめ	サラダ油	玉ねぎ・もやし・ <b>にんじん</b> ・長ねぎ		
	★★ 平均 ★★				648 831	24.9 31.1



\* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月のにんじんは高萩産です。 ※太字は高萩産です。

21日…日本の味めぐり ～北海道～

北海道は日本の最北端の都道府県です。周りを太平洋・日本海・オホーツク海の三海に囲まれる島です。十勝平野を中心とした「畑作」、石狩・上川地方を中心とした「稲作」、道東地方を中心とした「酪農業」、函館や根室などを中心とした「漁業」など、広大で豊かな自然環境を生かした第一次産業が盛んです。

21日の給食に登場する「いももち」と「スープカレー」は、北海道の郷土料理です。「いももち」は、北海道を代表する農産物のじゃがいもを使い、家庭で手軽につくれる料理として地域に浸透しています。「スープカレー」は普通のカレーとは異なり、サラサラとしたスープ状のカレーで、大きめに切った野菜がふんだんに使用されています。

