



令和5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 (金)	丸パン・牛乳	牛乳	丸パン	 中学2・3年生のみ	681 915	26.8 34.3	
	チキンカツ	とり肉	サラダ油・パン粉・小麦粉・でんぷん				
	いんげんのソテー	まぐろ	サラダ油				さやいんげん・キャベツ・にんじん・とうもろこし・にんにく
	キャロットポタージュ	牛乳・生クリーム・脱脂粉乳	サラダ油・小麦粉・バター・でんぷん・白いんげん豆				にんじん・たまねぎ・とうもろこし・パセリ
10 (月)	ごはん・コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	ごはん	 中学1年生 小学2～6年生 給食開始	672 861	21.9 28.9	
	とり肉のからあげ(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉・でんぷん・さとう				
	ブロッコリーのでんぶあえ	かつお	さとう				ブロッコリー・にんじん・もやし
	春キャベツと肉団子のスープ	とり肉・とうふ	パン粉・でんぷん・さとう				春キャベツ・たまねぎ・にんじん・ほうれん草・えのきたけ・長ねぎ・しょうが
11 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん	614 809	26.1 34.3		
	山菜うどん汁	ぶた肉・油あげ・ナルト	サラダ油・さとう			にんじん・たまねぎ・長ねぎ・ふき・みず・わらび	
	かきあげ		サラダ油・小麦粉			たまねぎ・にんじん・しゅんぎく	
	三色あえ	かまぼこ	さとう			もやし・小松菜	
12 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん	641 803	29.1 35.1		
	さばの塩焼き	さば	サラダ油				
	細切り昆布の炒め煮	ぶた肉・ちくわ・こんぶ	サラダ油・さとう			にんじん	
	さやえんどうのかきたま汁	鶏卵・とうふ	でんぷん			さやえんどう・たまねぎ・にんじん・ほうれん草	
13 (木)	麦入りごはん・はっこう乳	はっこう乳	ごはん・麦	 小学校1年生 給食開始	624 801	17.3 21.5	
	ポークカレー	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも・小麦粉・さとう				たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト・にんにく・しょうが
	春キャベツとツナのサラダ	まぐろ	イタリアンドレッシング				春キャベツ・きゅうり・にんじん
	さくらゼリー		さくらゼリー				
14 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン	685 904	20.8 27.0		
	レーズンクリーム		レーズンクリーム				
	コロッケ		サラダ油・じゃがいも・パン粉・小麦粉・さとう			にんじん・グリーンピース・たまねぎ	
	ブロッコリーときのこのソテー	まぐろ	サラダ油			ブロッコリー・キャベツ・にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ	
	春野菜の豆乳スープ	豆乳・ベーコン	サラダ油			春キャベツ・たまねぎ・にんじん・とうもろこし・セロリ	
18 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん	604 825	21.7 28.1		
	しょうゆラーメンスープ	ぶた肉・ナルト	サラダ油・さとう			たまねぎ・もやし・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・しょうが・にんにく	
	はるまき	とり肉	サラダ油・小麦粉・春雨・さとう			たまねぎ・キャベツ・にんじん・もやし・たけのこ	
	中華サラダ		ごま油・さとう			キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし	
19 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		539 681	18.5 22.4	
	とうふしゅうまい(小2個・中3個)	とうふ	小麦粉・さとう				たまねぎ・しょうが
	れんこんのからし炒め	まぐろ	サラダ油・さとう				れんこん・にんじん・たまねぎ・しめじ
	タイピーエン	ぶた肉・えび・いか・かまぼこ	ごま油・春雨				キャベツ・もやし・きくらげ・長ねぎ・たけのこ
20 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん	632 799	24.8 30.5		
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・ごま油・さとう・ごま			たまねぎ・にんにく	
	もやしのサラダ		サラダ油・さとう			もやし・ほうれん草・にんじん・とうもろこし	
	わかめスープ	わかめ・ナルト・とうふ	サラダ油			たまねぎ・もやし・にんじん・長ねぎ	

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	からだのちようしをととのえる		
21 (金)	食パン・牛乳	牛乳	食パン		592 736	19.1 22.6
	野菜メンチカツ	ふた肉・とり肉	サラダ油・パン粉・小麦粉・でんぷん	キャベツ		
	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		
	トマトスープ	ウインナー	サラダ油・じゃがいも・さとう	トマト・にんじん・たまねぎ・キャベツ・にんにく		
24 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		604 784	20.1 25.2
	蒸しぎょうざ(小2個・中3個)	ふた肉・とり肉	小麦粉・ごま油	キャベツ・にら・しょうが		
	ビーフン炒め	ハム	ごま油・ビーフン	キャベツ・にんじん・にら・にんにく・しょうが		
	菜の花の中華スープ	とうふ・ナルト	ごま油	菜の花・にんじん・ほうれん草・もやし・長ねぎ		
25 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		622 806	27.4 35.3
	カレーうどん汁	とり肉・ナルト	サラダ油・でんぷん・小麦粉・さとう	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・しめじ・にんにく		
	ちくわのいそべ焼き	ちくわ	サラダ油・小麦粉・でんぷん・さとう	あおさ		
	土佐和え	かつお節		もやし・にんじん・小松菜		
26 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		609 782	23.4 29.5
	お花のハンバーグ	とり肉・とうふ・おから	さとう	たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく・しょうが		
	春キャベツのじゃこ炒め	しらす	ごま油・さとう	春キャベツ・たまねぎ・しめじ・もやし		
	新じゃがいものみそ汁	油あげ・みそ	じゃがいも	もやし・にんじん・えのきたけ・長ねぎ		
27 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		599 754	23.9 29.1
	めばるの竜田あげ	めばる	サラダ油・でんぷん	しょうが		
	ほうれん草のごまあえ	ちくわ	さとう・ごま	ほうれん草・にんじん・もやし		
	若竹汁	とり肉・わかめ		たまねぎ・にんじん・たけのこ・えのきたけ・長ねぎ・しょうが		
28 (金)	バターパン・牛乳	牛乳	バターパン		581 796	23.6 31.6
	レモンハーブチキン(小・中2個)	とり肉	でんぷん	レモン・パセリ		
	アスパラガスのソテー	ベーコン	サラダ油	アスパラガス・キャベツ・グリーンピース・にんじん・とうもろこし・しめじ・にんにく		
	ABCスープ	ウインナー	サラダ油・じゃがいも・マカロニ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・にんにく・パセリ		
	★★ 平均 ★★					

* 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。

19日・・・日本の味めぐり ～熊本県～

熊本県は、九州中部にある県で多くの活火山や急流の川、温泉地があります。今月の味めぐりメニューは、熊本県の郷土料理の「タイピーエン」と、「からしれんこん」をイメージしたれんこんのからし炒めです。タイピーエンは、明治時代に熊本県にやってきた中国人が母国の家庭料理をもとに考えた料理です。「からしれんこん」は、江戸時代に病弱な藩主に元気になってもらえるようにと、まわりでよく栽培されていたれんこんにみそとからしを混ぜ合わせたものをれんこんの穴につめて油で揚げてつくられたものです。今日は、給食で食べやすく炒めものにしました。おいしくいただきます。



ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新年度が始まりました。みなさん希望に胸をふくらませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も成長期のみなさんの心と身体の健康を支えるため、安心・安全な美味しい給食提供に努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。