



令和6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				
9 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん	 中学2・3年生のみ	619	22.9		
	ピリ辛しょうゆラーメンスープ	ぶた肉・なると	サラダ油				しょうが・玉ねぎ・白菜・にんじん 長ねぎ・小松菜・にんにく	
	ピザまん	チーズ	小麦粉・さとう・でんぷん				玉ねぎ・トマト・にんにく	
	ナムル		ごま・さとう・ごま油				もやし・にんじん・ほうれん草	
10 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん	 中学1年生 小学2～6年生 給食開始	634	20.2		
	肉団子(小2個・中3個)	とり肉	パン粉・サラダ油・でんぷん				玉ねぎ	
	ビーフン炒め	ハム	ごま油・ビーフン				しょうが・キャベツ・にんじん・小松菜・にんにく	
	春雨スープ	とうふ	サラダ油・春雨				にんじん・もやし・ほうれん草・長ねぎ	
11 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん	638	23.0			
	肉じゃが	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも・さとう			にんじん・玉ねぎ・さやいんげん こんにゃく・干しいたけ		
	太巻きたまご	鶏卵	さとう・でんぷん					
	ごまあえ		ごま・さとう			ほうれん草・にんじん・もやし		
12 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン	608	27.6			
	チョコレートクリーム		チョコレートクリーム			785		
	ホキの香草焼き	ホキ	でんぷん・サラダ油・小麦粉				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	
	春野菜のミネストローネ	ウインナー・大豆	オリーブ油・じゃがいも さとう				にんじん・玉ねぎ・アスパラガス・キャベツ・トマト にんにく	
15 (月)	ごはん・はっこう乳(プレーン)	はっこう乳	ごはん	642	21.9			
	照り焼きハンバーグ	とり肉・ぶた肉	サラダ油・パン粉 でんぷん・さとう			玉ねぎ		
	ごぼうサラダ		さとう・ごま・マヨネーズ			ごぼう・きゅうり・とうもろこし		
	具だくさんみそ汁	油あげ・みそ				もやし・キャベツ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草		
16 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん	614	26.0			
	とり南ばん汁	とり肉・油あげ	サラダ油・でんぷん			だいこん・ほうれん草・えのきたけ・長ねぎ にんじん		
	ちくわのいそべ焼き	ちくわ・あおさ	サラダ油・小麦粉 でんぷん・さとう					
	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		
17 (水)	麦いりごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦	669	19.1			
	ポークカレー	ぶた肉	小麦粉・じゃがいも サラダ油			玉ねぎ・にんじん・さやいんげん トマト・にんにく・しょうが		
	ほうれん草のソテー	ウインナー	サラダ油			ほうれん草・キャベツ・にんじん・にんにく		
	さくらゼリー		さとう			さくらんぼ・レモン		
18 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん	 日本の味めぐり ～奈良県～	667	24.1		
	あじフライ	あじ	パン粉・小麦粉・サラダ油				850	
	切り干し大根炒め	ちくわ	さとう・サラダ油					切り干し大根・にんじん・枝豆
	あすか汁	とり肉・とうふ・豆乳・みそ	サラダ油					にんじん・ごぼう・白菜・だいこん・小松菜 長ねぎ・しょうが
19 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン	647	22.8			
	いちごジャム		いちごジャム			 深城をたべよう		
	オムレツ	鶏卵	さとう・でんぷん・サラダ油				トマト	
	ツナサラダ	まぐろ	イタリアンドレッシング				キャベツ・きゅうり・にんじん	
	クリームシチュー	とり肉・牛乳・バター	サラダ油・じゃがいも・ 小麦粉・でんぷん				玉ねぎ・にんじん・しめじ・ブロッコリー	

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		
23 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		625 844	26.5 35.0
	みそうどん汁	ふた肉・なると・みそ	サラダ油・ごま	玉ねぎ・もやし・にんじん・長ねぎ ほうれん草・にんにく・しょうが		
	磯香あえ	のり		もやし・にんじん・ほうれん草		
	大学いも(小2個・中3個)		さつまいも・さとう 黒さとう・ごま・でんぷん			
24 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		641 811	26.5 32.8
	スタミナ焼き	ふた肉	サラダ油・ごま油 さとう・ごま	玉ねぎ・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		
	花ふのすまし汁	とうふ・なると	ふ	だいこん・長ねぎ・小松菜・しょうが		
25 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		668 837	24.8 30.1
	さばの塩焼き	さば	サラダ油			
	五目きんぴら	さつまあげ	サラダ油・さとう	ごぼう・にんじん・しらたき・枝豆		
	かきたま汁	鶏卵・とうふ	でんぷん	玉ねぎ・ほうれん草・にんじん		
26 (金)	食パン・コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	食パン		685 920	23.1 29.6
	りんごジャム		りんごジャム			
	コロッケ		サラダ油・じゃがいも さとう・パン粉・小麦粉	にんじん・グリーンピース・玉ねぎ		
	イタリアンサラダ	とり肉	イタリアンドレッシング	キャベツ・にんじん・きゅうり		
	コーンポタージュ	白いんげん豆・牛乳 バター・脱脂粉乳・生クリーム	サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ		
30 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		664 845	26.7 34.6
	カレー南ばん汁	とり肉・なると	サラダ油・小麦粉・でんぷん	玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・しめじ		
	土佐あえ	かつお節		もやし・にんじん・小松菜		
	豆乳プリンタルト	豆乳	米粉・さとう			
	★★ 平均 ★★				644 831	23.9 29.9

* 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。

今月のごはんは、高萩市産です。 ※太字(下線)は高萩市産です。

18日・・・日本の味めぐり ～奈良県～

奈良県は、まわりを山に囲まれた内陸県です。奈良盆地は夏に蒸し暑く、冬にとっても寒くなります。710年に平城京がつくられ、奈良時代は都として栄えました。奈良時代に、唐からやってきた使者が乳製品を伝え、天皇へ献上したところ大変喜ばれ、乳牛が宮中で飼育されるようになりました。これが日本で牛乳を飲まれるようになるきっかけとなりました。牛乳は当時、高級な食材でしたが、僧侶たちもひそかに飲むようになり、そのうち飼っていた鶏肉と牛乳を煮て食べられるようになり、それが「飛鳥汁」の起源となりました。給食では、牛乳の代わりに豆乳を使って提供予定です。歴史ある奈良県の郷土料理である「あすか汁」をおいしくいただきます。



ご入学・ご進学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。どうぞよろしく願いいたします。