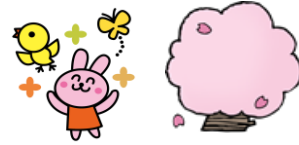




4月 学校給食予定献立表



【献立表示のお知らせ】
 献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。
 ♡ 行事食 ☆ 旬の献立 ♪ 日本の郷土料理
 ◆ FIBAバスケットボールワールドカップ応援メニュー

日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価			
		赤 おもに血や肉、骨 をつくるもの	緑 おもに体の調子を 整えるもの	黄 おもに熱や力のもと になるもの	1材料	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
11 火	親子丼 (もち麦ご飯) 牛乳 大豆と煮干しの磯風味 なます	牛乳 鶏肉 卵 大豆 青のり 小煮干し	干しいたけ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ 大根 ゆず	米 もち麦 砂糖 でんぷん 米油 さつまいも ごま	小	653	29.1	25.9
					中	807	34.2	23.6
12 水 ☆	米粉パン 牛乳 春野菜の Pasta かみかみサラダ フルーツ和え	牛乳 豚肉 大豆 ちりめん	玉ねぎ にんじん グリーンアスパラガス エリンギ ピーマン バジル にんにく キャベツ きゅうり 赤ピーマン レモン みかん	こめこパン スpaghetti オリーブ油 砂糖 アーモンド マヨネーズ ももゼリー 豆乳ゼリー りんごゼリー ぶどうゼリー	小	641	22.7	27.9
					中	817	27.1	24.7
13 木	ピピンバ (白ご飯) 牛乳 トックスープ 大根ときゅうりのナムル ヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 牛肉 麦みそ ヨーグルト	玉ねぎ 白菜 長ねぎ にんじん にんにく ほうれん草 たけのこ もやし 干しいたけ きゅうり 大根	米 トック 米油 砂糖 ごま	小	659	29.0	21.9
					中	807	33.5	19.7
14 金	白ご飯 牛乳 さつまい いのとん揚げ キャベツのおひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ 麦みそ 豆乳 豆腐 魚すり身 豚肉 大豆	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ きくらげ キャベツ チンゲン菜	米 米油 さつまいも もち麦 米粉 砂糖 ジャがいも	小	658	21.8	28.9
					中	812	25.6	26.2
17 月	白ご飯 牛乳 けんちん汁 揚げ鶏のレモン煮 青菜のちりめん和え	牛乳 厚揚げ 鶏肉 ちりめん	干しいたけ ごぼう にんじん 葉ねぎ レモン ほうれん草 キャベツ もやし	米 こんにやく さといも 米粉 でんぷん 米油 砂糖	小	626	26.7	27.0
					中	772	31.5	24.5
18 火 ☆	白ご飯 牛乳 肉じゃが 華風和え カラマンダリン しそひじき	牛乳 牛肉 焼き豚 しそひじき	玉ねぎ にんじん 枝豆 もやし きゅうり カラマンダリン	米 ジャがいも こんにやく 米油 砂糖 ごま	小	631	27.4	19.7
					中	775	31.3	17.7
19 水	はだか麦粉パン 牛乳 ポトフ 魚のバジル焼き ブロッコリーサラダ いちごジャム	牛乳 鶏肉 ウインナー 鯛 大豆	玉ねぎ キャベツ にんじん 大根 しめじ パセリ バジル にんにく レモン 赤ピーマン ブロッコリー きゅうり	パン ジャがいも オリーブ油 マヨネーズ いちごジャム	小	637	31.5	32.2
					中	770	37.7	30.7

日曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価			
		赤 おもに血や肉、骨 をつくるもの	緑 おもに体の調子を 整えるもの	黄 おもに熱や力のもと になるもの	1材料	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
20 木 ☆	白ご飯 牛乳 東温汁 鮭団子 たけのこの土佐煮	牛乳 鶏肉 厚揚げ 鮭 豆腐 魚すり身 麦みそ かつお節	白菜 にんじん 切干大根 干しいたけ 長ねぎ 葉ねぎ 玉ねぎ きくらげ たけのこ	米 さといも 米粉 はだか麦粉 でんぷん 米油 こんにやく 砂糖	小	638	25.6	24.7
					中	787	30.1	22.6
21 金	ビーフカレー (白ご飯) 牛乳 コーンサラダ きなこ豆	牛乳 牛肉 大豆 きな粉	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム 枝豆 キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	米 米油 ジャがいも 黒砂糖 オリーブ油 砂糖	小	667	24.3	26.0
					中	825	28.6	23.7
24 月 ☆	たけのこご飯 牛乳 豚汁 ホキの磯辺揚げ カシューナッツ和え	鶏肉 松山揚げ 牛乳 豚肉 厚揚げ 麦みそ ホキ 青のり	たけのこ にんじん 枝豆 大根 ごぼう 葉ねぎ キャベツ ほうれん草	米 米油 ジャがいも こんにやく 米粉 でんぷん カシューナッツ 砂糖	小	646	30.0	31.2
					中	788	35.4	29.2
25 火 ◆	白ご飯 牛乳 ニラガ チキンアドボ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 ロースハム	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが 赤ピーマン もやし 枝豆 きゅうり コーン レモン	米 ジャがいも でんぷん 米粉 米油 砂糖 はるさめ ごま	小	646	25.7	26.1
					中	806	31.4	24.0
26 水 ♡	さくらパン 牛乳 野菜スープ ハンバーグの きのこソースかけ ビーンズサラダ さくらゼリー	牛乳 鶏肉 牛肉 豚肉 豆腐 大豆 ガルバンゾー マローファットピース レッドキドニー ツナ	桜の葉 玉ねぎ 白菜 にんじん きくらげ 切干大根 パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり 小松菜	パン バター 砂糖 ジャがいも 黒米 米粉 フレンチドレッシング さくらゼリー	小	617	26.9	39.4
					中	747	33.0	39.4
27 木	高野豆腐のそぼろご飯 (白ご飯) 牛乳 いかの天ぷら 酢の物	牛乳 高野豆腐 鶏肉 いか わかめ	干しいたけ にんじん 葉ねぎ しょうが きゅうり キャベツ 赤ピーマン	米 砂糖 米油 米粉 でんぷん	小	655	29.4	29.5
					中	807	34.6	27.3
28 金	七穀ご飯 牛乳 豆腐とえのきだけのすまし汁 さばのみそ煮 即席漬け (中) さつま芋と 栗のタルト	牛乳 豆腐 さば 赤みそ 麦みそ	玉ねぎ たけのこ えのき 葉ねぎ しょうが キャベツ 小松菜 にんじん たくあん	米 もち麦 五穀米 ジャがいも 砂糖 ごま (中) さつま芋と 栗のタルト	小	608	22.9	32.3
					中	858	28.1	30.7

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。新しい友だちや先生と過ごす日々を楽しみにしていることと思います。

今年度も、学校給食では様々な行事食や郷土料理、コラボメニューを取り入れていきます。また、旬の食材や東温市産の食材も積極的に使用する予定ですので、楽しみにしていただけると幸いです。



【保護者の皆さまへ】

- ※ 物資の都合により、材料や献立が変更になることがあります。
- ※ 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。
- ※ 骨ごと食べられる魚やちりめんなどは、漁獲方法や加工方法等によりえび・いか・オキアミ等のコンタミネーションの恐れがあります。

