

4月 献立表

片品村学校給食センター TEL.58-2554

日	曜日	もくひょう たのしく食事しよう 献立名	赤色の中間の食品		緑色の中間の食品		黄色の中間の食品		栄養価	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	1 群	2 群
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上段	小学生
9	火	黒パン,牛乳, 肉団子(2,3こ), スパゲティーサラダ, 春キャベツとたまごのスープ, ジャーマンポテト	肉団子, 卵白, ベーコン	牛乳, チーズ, わかめ	人参, アスパラ	大根,きゅうり, キャベツ,コーン	パン,砂糖, スパゲッティ, じゃがいも	油, マヨネーズ	670 807	26.5 31.1
10	水	ごはん,牛乳, さばのみそ煮, 桜大根あえ, おつきりこみ,莖わかめのきんぴら	さば,みそ, ツナ, 鶏肉, 油揚げ	牛乳, 莖わかめ	人参	しょうが,キャベツ, きゅうり, 大根,白菜,ねぎ	米,砂糖,麺	ごま, 油, ごま油	670 810	30.6 36.3
11	木	はちみつパン,牛乳, チーズオムレツ, 野菜のマヨ炒め, シチュー	卵,えび, 豚肉	牛乳, チーズ	ピーマン, パプリカ, 人参,パセリ	もやし,キャベツ, レモン,玉ねぎ, 枝豆	パン,砂糖, じゃがいも	生クリーム, 油, マヨネーズ	671 891	27.7 36.1
12	金	わかめごはん,牛乳, かぼちゃひき肉フライ, 中華サラダ, 豚汁,パンナコッタ	くらげ, 豚肉,みそ, 鶏肉, 豆腐	牛乳, わかめ	かぼちゃ, パプリカ, 人参	もやし,きゅうり, 大根,ごぼう, ねぎ,レモン	米,小麦粉, 砂糖, こんにゃく, パンナコッタ	油, ごま油	679 854	24.2 29.4
15	月	カラフル丼,牛乳, マカロニサラダ, フルーツあえ	鶏ひき肉, 大豆	牛乳, チーズ, ヨーグルト	人参, 小松菜	枝豆,コーン, キャベツ, きゅうり,バナナ, 和なし,黄桃, みかん	米,発芽玄米, 砂糖, マカロニ, ゼリー	油, マヨネーズ	695 851	26.8 32.2
16	火	食パン,いちごジャム,牛乳, 厚揚げのグラタン, 春野菜のソテー, コーンスープ	生揚げ, ほたて, 鶏肉	牛乳, チーズ	トマト, アスパラ, ほうれん草, パプリカ, 水菜,人参	玉ねぎ,しめじ, キャベツ, マッシュルーム, コーン	パン,ジャム, じゃがいも	油	663 866	28.8 37.2
17	水	ご入学進級お祝い給食 お赤飯,ごま塩,牛乳, メバルの立田あげ, 大根とツナの炒め煮, すまし汁,お祝いゼリー	めばる, ツナ, 豆腐,湯葉	牛乳, ひじき	人参, ほうれん草	しょうが,大根, 枝豆,えのぎ, ねぎ	赤飯,小豆, 片栗粉, 砂糖,ゼリー	ごま, 油	674 824	27.9 35.7
18	木	ごはん,牛乳, 花しゅうまい(1,2,3こ), ナムル, 麻婆豆腐汁	焼売, くらげ,豆腐, 豚ひき肉, 大豆,みそ	牛乳, のり	人参, にら	もやし,きゅうり, ねぎ,たけのこ, しいたけ	米,砂糖, 片栗粉	油, ごま油	649 811	28.3 35.0
19	金	発芽玄米ごはん,牛乳, たれつき唐揚げ(2,3こ), ごぼうサラダ, なめこ汁	鶏肉, 卵, 豆腐,みそ	牛乳	人参, ほうれん草	大根,きゅうり, ごぼう,なめこ, ねぎ	米,発芽玄米, 片栗粉, 小麦粉,砂糖	油, マヨネーズ, ごま	684 838	26.3 31.4
22	月	ごはん,牛乳, たらのチャンチャン焼き, ふきとたけのこの煮もの, けんちん汁,河内ばんかん	たら, かつお節, 油揚げ, 豚肉,豆腐	牛乳, 昆布	人参	玉ねぎ,ねぎ,ふき, たけのこ,ごぼう, 大根, 河内ばんかん	米, じゃがいも, 里芋,砂糖, こんにゃく	油	677 824	31.5 38.3
23	火	山菜うどん,ショア, えびの天ぷら,かきあげ, ごま和え, オレンジ風味蒸しケーキ	鶏肉, なると, 油揚げ,えび	ショア, もずく	人参,せり, ほうれん草	わらび,たけのこ, きくらげ, ぜんまい,ねぎ, キャベツ,オレンジ	麺,砂糖, 小麦粉, さつまいも	油,ごま, バター	712 874	28.8 34.7
24	水	シーフードカレーライス,牛乳, 尾瀬ビルウィンナー(1,2こ), 海草サラダ, いちごミルクプリン	えび,いか, あさり, ウィンナー	牛乳, 海藻	人参, 尾瀬ビル	玉ねぎ,キャベツ, きゅうり,もやし	米,麦, じゃがいも, プリン	油, ごま油, マヨネーズ	717 864	25.2 30.0
25	木	かたしなの日 舞茸ごはん,牛乳, とんかつ, じゃがいもの土佐煮, 厚揚げのみそ汁,花豆煮(1こ)	油揚げ, 鶏肉, とんかつ, かつお節, 生揚げ,みそ	牛乳, のり	人参,絹さや, ほうれん草, 水菜	まいたけ, しいたけ, 玉ねぎ,大根, ねぎ	米,砂糖, じゃがいも, しらたき, 花豆	油	678 843	32.7 41.4
26	金	ミートソーススパゲティー,牛乳, ブロックリーサラダ, のり塩大豆	豚ひき肉, 大豆	牛乳, あおのり	人参,トマト, ピーマン, パセリ, ブロックリー, 青じそ	玉ねぎ, グリーンピース, カリフラワー, きゅうり	スパゲッティ, 砂糖,片栗粉	オリーブ油, 油	673 827	31.7 38.6
30	火	ロールパン,牛乳, 白花生とインゲン豆のキッシュ, コーンサラダ, 桜色ポタージュ	卵,ツナ, 豆腐	牛乳	人参, ほうれん草, ピーツ, トマト	玉ねぎ,キャベツ, きゅうり,コーン, かぶ,カリフラワー	パン,白花生, いんげん豆, じゃがいも	生クリーム, マーガリン, マヨネーズ	680 891	25.7 32.4

*魚料理には骨がありますので、じょうずにとりのぞいて食べましょう!

(平均食塩相当量)

小学生 2.4g
中学生 3.1g

*材料の都合により献立が変更になることがあります。

◇今月の地場産物食材 : 米・牛乳・豚肉・キャベツ・きゅうり・ほうれん草・ピーツ・卵・豆腐・こんにゃくなどです。