

4月 献立予定表

芥北町学校給食共同調理場

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | 主な材料 | | | 栄養量 | だし |
|----------------|---|----------|----|--|---|-------------------------------------|---|------------|--------------|
| | | | | | 赤 | 黄 | 緑 | | |
| | | | | | 主に体の組織をつくる | 主にエネルギーになる | 主に体の調子を整える | | |
| 8 | 火 | 麦ごはん | 牛乳 | ぎょうざ（小1中2） マーボー豆腐 海藻サラダ | 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 グリンピース わかめ 基わかめ 赤かえでのり 糸寒天 | 米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま | キャベツ にら たまねぎ にんにく 生姜 にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ コーン きゅうり | 700 899 | 26.6 33.1 |
| 9 | 水 | ミルクパン | 牛乳 | トマトオムレツ ラビオリスープ ひじきとほうれんそうのサラダ | 牛乳 たまご 鶏肉 豚肉 ベーコン ひじき | パン 小麦粉 パン粉 油 ねりごま 砂糖 | たまねぎ トマト にんじん キャベツ モロヘイヤ ほうれんそう | 651 797 | 25.6 31.1 |
| 進学・入学お祝いにんだて | | | | | | | | | |
| 10 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | てりやきチキン 新たまねぎのみぞ汁 ごぼうサラダ・お祝いクレープ | 牛乳 鶏肉 厚揚げ わかめ ツナ | 米 麦 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ ごま お祝いクレープ | たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう | 686 825 | 22.6 26.7 |
| 11 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | いわし生姜煮 肉団子スープ アーモンドサラダ | 牛乳 いわし 鶏肉 | 米 麦 砂糖 ごま油 油 アーモンド | 生姜 たまねぎ にら にんにく キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん きゅうり コーン | 680 835 | 25.8 30.9 |
| 14 | 月 | 麦ごはん | 牛乳 | 千草焼き キャベツのみぞ汁 五目きんぴら | 牛乳 たまご 鶏肉 チーズ 油揚げ 豆腐 さつまあげ 枝豆 | 米 麦 油 砂糖 しらたき ごま油 ごま | たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ キャベツ ねぎ ごぼう | 644 816 | 24.6 30.5 |
| 15 | 火 | 麦ごはん | 牛乳 | 白身魚の甘酢あんかけ のっつい汁 ちくわとキャベツの和え物 | 牛乳 ホキ ちくわ 鶏肉 厚揚げ | 米 麦 片栗粉 油 砂糖 里芋こんにゃく | にんじん たまねぎ ごぼう きぬさや いいたけ ねぎ キャベツ きゅうり | 658 810 | 26.4 32.2 |
| 世界の料理:アメリカ | | | | | | | | | |
| 16 | 水 | セルフバーガー | 牛乳 | ハンバーグ シーザーサラダ ポークビーンズ | 牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ 豚肉 大豆 枝豆 | パン 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ | たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン トマト | 660 857 | 27.8 35.6 |
| 17 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | 自分では自分で食べてね チキンチキンごぼう すいとん汁 | 牛乳 油揚げ 鶏肉 ちくわ 枝豆 | 米 麦 片栗粉 砂糖 油 しくらめん | ごぼう にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ しいたけ | 684 847 | 25.9 31.3 |
| 食育の日:人吉・球磨の味 | | | | | | | | | |
| 18 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | 鮭の塩焼き つぼん汁 たけのこのひこすり | 牛乳 さけ 鶏肉 豆腐 さつまあげ | 米 麦 里芋こんにゃく 油 砂糖 ねりごま ごま | ごぼう しいたけ ねぎ にんじん たけのこ | 697 852 | 34.4 41.4 |
| 21 | 月 | 麦ごはん | 牛乳 | 厚焼き卵 豚汁 春キャベツのサラダ | 牛乳 たまご 豚肉 厚揚げ | 米 麦 油 片栗粉 ごま油 里芋 こんにゃく | 白菜 大根 ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン | 629 752 | 23.1 26.9 |
| 22 | 火 | 麦ごはん | 牛乳 | 回鍋肉 中華スープ | 牛乳 豚肉 ウインナー | 米 麦 砂糖 ごま油 春雨 | キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく 生姜 たけのこ きくらげ にら | 574 700 | 20.6 24.4 |
| 共通メニュー:ジャージャー麺 | | | | | | | | | |
| 23 | 水 | ミルクパン | 牛乳 | ジャージャー麺 ちりめんサラダ ぶどうゼリー | 牛乳 豚肉 鶏肉 ちりめん | パン チャンポン麺 砂糖 ごま油 片栗粉 ぶどうゼリー | たまねぎ にんじん しいたけ 生姜 キャベツ にんじん きゅうり | 677 806 | 28.6 34.6 |
| 24 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | カレー チキンナゲット（小1中2） フルーツヨーグルト | 牛乳 大豆 豚肉 グリンピース チキンナゲット ヨーグルト | 米 麦 じゃがいも 油 | たまねぎ にんじん マッシュルーム みかん もも りんご パイン バナナ | 735 950 | 25.1 32.8 |
| 25 | 金 | たけのこのごはん | 牛乳 | いわしおかか煮 けんちん汁 サラたまサラダ | 鶏肉 油揚げ 牛乳 いわし かつお節 豆腐 | 米 ごま 砂糖 油 こんにゃく | にんじん しめじ たけのこ いんげん しいたけ ごぼう ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ | 644 788 | 27.9 33.5 |
| 28 | 月 | 麦ごはん | 牛乳 | 春巻き 春野菜のみぞ汁 切り干し大根の酢の物 | 牛乳 厚揚げ わかめ ちりめん | 米 麦 油 ごま油 砂糖 ごま | キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ 切り干し大根 きゅうり | 628 803 | 21.5 27.0 |
| 30 | 水 | 丸パン | 牛乳 | サーモンフライ アスパラクリームスープ コールスローサラダ | 牛乳 さけ ベーコン | パン パン粉 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ | にんじん たまねぎ アスパラガス コーン キャベツ きゅうり | 696 906 | 27.0 35.0 |

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて
しょくじ
かんが
た
食事のマナーを考えて食べよう

今月の芥北産
きゅうり こねぎ