

4月給食献立表

こんげつ きゅうしょく めい
今月の給食目標

明和町教育委員会

きゅうしょく まも たの しょくじ
給食のきまりを守って楽しい食事にしよう

明和町学校給食会

日	主食 牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		黄の仲間・ 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			たんぱく質	無機質	ビタミン(A)	ビタミン(C)	炭水化物	脂質	
14 月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	とうふ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	こめ さんおんとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら	566 kcal 23.3 g
15 火	ごはん ぎゅうにゅう	カレーシチュー フレンチサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも ルウ	あぶら ドレッシング	567 kcal 19.3 g
16 水	ごはん ぎゅうにゅう	ツナそぼろ きゅうりのゆかりあえ けんちんじる	ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ はねぎ	しょうが きゅうり だいこん ごぼう	こめ さんおんとう さといも こんにゃく	ごまあぶら	561 kcal 23.6 g
17 木	コッペパン ぎゅうにゅう	ホキフライ リヨネーズポテト コンソメスープ	ホキ ウィンナー	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	556 kcal 23.6 g
18 金	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ はるさめスープ ワインゼリー	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし たまねぎ	こめ さんおんとう はるさめ ゼリー	ごまあぶら ごま	599 kcal 19.6 g
給食の日 三重県でとれた、たまねぎを使って肉じゃが、キャベツを使って和えものを作ります！									
21 月	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが はるキャベツのすのもの	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こんにゃく さんおんとう	あぶら	557 kcal 21.1 g
22 火	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのピリからいため しろみそしる ヨーグルト	かつお ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ にんにく だいこん キャベツ	こめ さんおんとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	615 kcal 23.3 g
23 水	ごはん ぎゅうにゅう	とんてきふう ポイルキャベツ だいこんのふくめに	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが キャベツ だいこん	たまねぎ ごぼう こめ さんおんとう こんにゃく	あぶら	588 kcal 23.5 g
24 木	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	スパゲティタリアン だいすサラダ	ぶたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ レモン	パン スパゲッティ さんおんとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	570 kcal 23.1 g
25 金	ごはん ぎゅうにゅう	とりのからあげ もやしのあえもの こうや豆腐のふくめに	とりにく さつまあげ こおり豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし たまねぎ ほししいたけ	こめ かたくりこ さんおんとう こんにゃく	あぶら	607 kcal 33.4 g
28 月	ごはん ぎゅうにゅう	たらしのレモンソースかけ やさいのせんぎりいため ひじきふりかけ	たら ぶたにく ちりめん かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん しそ	たまねぎ もやし だけのこ キャベツ	こめ さんおんとう	あぶら	571 kcal 15.8 g
30 水	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのカレーに あおじそふうみのサラダ	あつあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ	こめ ルウ ドレッシング	あぶら	590 kcal 24.2 g

注) 献立は都合により変更することがあります。

きゅうしょく
給食が



はじまります！

4月14日より、給食が始まります。
明和町のホームページで献立表や給食の様子が見れます。
QRコードまたはURLでご確認お願いいたします。



<https://www.town.meiwa.mie.jp/main/soshiki/kyoiku/soumuk/meiwakyushoku/3108.html>

