

4月給食献立表

こんげつ きゅうしょく じょうご
今月の給食目標

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

明和町教育委員会

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		
12 金	ごはん ぎゅうにゅう	カレーシチュー キャベツとツナのサラダ おいわいいちごゼリー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく ぎゅうり キャベツ	こめ ルウ じゃがいも さんおんとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	640 kcal 21.5 g	
15 月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 ハンサンスー	とうふ ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ にんにく ほししいたけ ぎゅうり	こめ さんおんとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら	596 kcal 26.1 g	
16 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき ごぼうサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ もやし ごぼう ぎゅうり キャベツ	こめ さんおんとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	617 kcal 24.5 g	
17 水	なめし ぎゅうにゅう	ローズかつ カレーもやし はるやさいのみそしる	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	あおな にんじん さやえんどう	もやし キャベツ たまねぎ たけのこ	こめ パンこ こむぎこ	あぶら	621 kcal 26.3 g	
18 木	こがたコッパン ぎゅうにゅう	やきそば フレンチサラダ	ぶたにく ちくわ ツナ	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん	もやし たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	584 kcal 26.2 g	
●食育の日● 明和町でとれた、春キャベツを使って和えもの、玉ねぎを使って汁ものを作ります！										
19 金	ごはん ぎゅうにゅう	まぐろのごまがらめ キャベツとたくあんのおえもの ぐだくさんわふうじる	まぐろ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	こめ かたくりこ さんおんとう	あぶら ごま	586 kcal 28.9 g	
22 月	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドビーフ だいすサラダ	ぎゅうにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ ぎゅうり キャベツ	こめ ルウ さんおんとう	あぶら	583 kcal 23.5 g	
23 火	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのたつたあげ ごまあえ わかたけじる	さわら とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん さやえんどう	もやし たけのこ たまねぎ	こめ かたくりこ さんおんとう	あぶら ごま	583 kcal 26.8 g	
24 水	ごはん ぎゅうにゅう	カレーそぼろ こんにゃくサラダ	とりにく だいす たまご ハム	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん	たまねぎ ほししいたけ ぎゅうり	こめ さんおんとう しらたき	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	633 kcal 27.3 g	
25 木	バーガーパン ぎゅうにゅう	てりやきチキン ポイルキャベツ コーンスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン こむぎこ さんおんとう ルウ	あぶら バター	622 kcal 24.1 g	
26 金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに ぎゅうりのゆかりあえ とりにくとごぼうのふくめに	さば みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	しょうが ぎゅうり ごぼう きりほしだいこん	こめ さんおんとう	あぶら	644 kcal 24.2 g	
30 火	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが わかめとツナのすのもの	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さんおんとう しらたき	あぶら ごま	580 kcal 22.4 g	

注) 献立は都合により変更することがあります。



4月12日より給食が始まります。
今年度より、ごはんの持参がなくなります。
月・火・水・金がごはんの日、
木曜日がパンの日になります。

また、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>