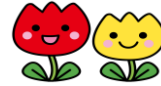


# 4月給食献立表



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
			魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	種実類・油脂	
給食のスタートは、皆の大好きなカレーです。サラダには、旬の野菜が入っています。好きなものだけではなく、野菜もきちんと食べましょう！									
9 木	麦入りごはん 牛乳	ポークカレー 季節のサラダ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 スナップエンドウ	玉ねぎ にんにく キャベツ	米 麦 じゃが芋	油 ドレッシング カレールウ	775 kcal 30.1 g
入学おめでとうございます！中学校の給食は小学校に比べ、ご飯やおかずの量が全体的に増えます。成長段階に応じて、しっかりと食べよう！									
10 金	麦入りごはん 牛乳	ひじきそぼろ のっぺい汁 お祝いクレープ	豚肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき	人参 枝豆	玉ねぎ しょうが 大根 ごぼう 白ネギ 干しいたけ	米 麦 三温糖 クレープ かたくり粉	油	829 kcal 29.7 g
13 月	麦入りごはん 牛乳	麻婆豆腐 揚げシューマイ 中華サラダ	豆腐 豚肉 みそ ハム	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ しょうが たけのこ 干しいたけ	米 麦 三温糖 小麦粉 かたくり粉 パン粉	油 ごま油	768 kcal 33.3 g
14 火	麦入りごはん 牛乳	サワラの南蛮漬け 厚揚げの卵とし ふりかけ (いろいろやさしい)	サワラ 厚揚げ 卵	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ 干しいたけ ふりかけ	米 麦 かたくり粉 三温糖 こんにゃく	油	826 kcal 36.0 g
15 水	コッペパン 牛乳	ポークビーンズ イタリアンサラダ ぶどうゼリー	豚肉 大豆 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	パン 三温糖 じゃが芋 ゼリー	油 ドレッシング	752 kcal 31.8 g
16 木	麦入りごはん 牛乳	サハの味噌煮 じゃが芋のそぼろ煮 もやしのごまマヨ和え	サハ 豚肉 みそ さつま揚げ	牛乳	人参 小松菜 グリーンピース	玉ねぎ しょうが もやし 大根	米 麦 三温糖 じゃが芋	ノンエッグマ ヨネース ごま	790 kcal 35.5 g
今日の地場産物は、春キャベツ・春大根です。春キャベツの特徴として、水分を多く含み、葉が柔らかいうえに甘みもあります。									
17 金	麦入りごはん 牛乳	イカのレモン風味 豚汁 春キャベツの磯和え	イカ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 きざみのり	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 大根 ごぼう えのきだけ レモン	米 麦 かたくり粉 三温糖	油	751 kcal 33.4 g
新玉ねぎは、ビタミンC、ビタミンB1、B6、カリウム、食物繊維等を豊富に含み、血液サラサラ効果・抗酸化作用・疲労回復・腸内環境改善に役立ちます。									
20 月	麦入りごはん 牛乳	八宝菜 大豆と小魚の揚げ煮	豚肉 イカ 大豆 うずら卵	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 たけのこ 干しいたけ	米 麦 かたくり粉 三温糖	油	802 kcal 34.1 g
21 火	ゆかりごはん 牛乳	サケのコーンマヨネーズ焼き たけのこ厚揚げの煮物 グリーン野菜添え	サケ 厚揚げ 豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー 赤しそ	玉ねぎ コーン 大根 たけのこ キャベツ	米 麦 三温糖	ノンエッグマ ヨネース	790 kcal 38.1 g
22 水	小型コッペパン アシドミルク	ミートスパゲティ ツナサラダ	豚肉 ツナ	アシドミルク	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン 三温糖 スパゲティ	油 ノンエッグマ ヨネース	775 kcal 30.0 g
23 木	麦入りごはん 牛乳	アジフライ 菜種和え 豆乳入りみそ汁	アジ 卵 高野豆腐 みそ 豆乳	牛乳	人参 枝豆	玉ねぎ キャベツ しめじ 大根	米 麦 パン粉 小麦粉	油 ノンエッグマ ヨネース	770 kcal 30.8 g
24 金	麦入りごはん 牛乳	鶏肉のピザ焼き うずら卵と野菜の煮物 キャベツのちりめんおかが和え	鶏肉 うずら卵 さつま揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ かつお節	人参 トマト さやいんげん	玉ねぎ キャベツ コーン 大根	米 麦 三温糖	油	746 kcal 36.1 g
27 月	竹の子入り味ごはん 牛乳	カレーはんぺん揚げ もやしときゅうりの酢の物 ずまし汁	鶏肉 ツナ はんぺん	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ えのきだけ もやし きゅうり	米 麦 三温糖 おつゆ麩 小麦粉 てんぷら粉	油 ごま	735 kcal 32.3 g
米粉で作った蒸しパンです。小麦粉で作った蒸しパンに比べて、モチっとした触感になっています。春らしくいちごのピンク色★									
28 火	麦入りごはん 牛乳	ピビンバ 卵スープ いちご米粉蒸しパン	牛肉 卵 厚揚げ 豆乳 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 白ネギ もやし たけのこ しょうが にんにく	米 麦 米粉 三温糖 ジャム	油 ごま ごま油	789 kcal 32.4 g
鶏肉とフライドポテトの最高コンビ！甘辛いタレで食欲が進みます。暑さに負けずに、モリモリ食べてね。									
30 木	麦入りごはん 牛乳	鶏肉とポテトフライの ピリからあげ ゆでブロッコリー 野菜ごろごろスープ	鶏肉 大豆	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ しょうが にんにく 大根 白菜	米 麦 じゃが芋 かたくり粉 三温糖	油 ごま ごま油	869 kcal 30.3 g

連絡事項 ※ 献立は都合により変更することがあります。  
※ 1年生の給食は4月10日から始まります。