

4月給食献立表

今月の給食目標

給食のきまりを守って楽しい食事しよう

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	
14 火	ごはん ぎゅうにゅう	カレシチュー きゅうりとコーンのサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり とうもろこし キャベツ	ごめ じゃがいも ルウ さんおんとう	あぶら	623 kcal 21.3 g
● 今年度より、パンの白が水曜日に変わります ●									
15 水	コッパン ぎゅうにゅう	ハンバーグのトマトソース ポイルキャベツ コーンスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン さんおんとう ポタージュ		595 kcal 24.7 g
16 木	ごはん ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ ゆかりあえ みそしる	あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん はねぎ しそ	キャベツ もやし たまねぎ	ごめ パンこ	あぶら	595 kcal 17.8 g
17 金	ごはん ぎゅうにゅう	まぐろのごまがらめ きゅうりのしおこんぶあえ にくだんごしる	まぐろ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	きゅうり たまねぎ しめじ	ごめ さんおんとう かたくりこ	あぶら ごま	592 kcal 31.9 g
● 食育の日 ● 三重県でとれた、玉ねぎを使ってとりそば、キャベツを使って和えものを作ります！									
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	とりそば ごまネースあえ	とりにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ	ごめ さんおんとう かたくりこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	624 kcal 25.6 g
21 火	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのたつたあげ かおりキャベツ ぶたじる やさいふりかけ	さわら ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ しそ ふりかけ	たまねぎ ごぼう キャベツ	ごめ かたくりこ こんにやく	あぶら	614 kcal 25.4 g
22 水	こがたコッパン ぎゅうにゅう	やきそば かみかみサラダ	ぶたにく ちくわ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう きゅうり	パン めん	あぶら ドレッシング	553 kcal 23.4 g
23 木	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに もやしのあえもの すましじる	さば みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが もやし たまねぎ	ごめ さんおんとう	ごま	623 kcal 27.1 g
24 金	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ きゅうりとたくあんをあえもの とりにくごぼうのふくめに	ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん	きゅうり たくあん ごぼう きりぼしだいこん	ごめ てんぷらこ さんおんとう	あぶら	612 kcal 21.8 g
27 月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーとうふ ちゅうかうサラダ ワインゼリー	とうふ ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ	ごめ さんおんとう かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	629 kcal 26.9 g
28 火	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが こまつなとあぶらあげのあえもの	ぎゅうにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	ごめ じゃがいも こんにやく さんおんとう	あぶら ごまあぶら ごま	587 kcal 22.2 g
30 木	ごはん ぎゅうにゅう	さけカツ キャベツのレモンふうみ わかたけのみそしる	さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ レモン だけのこ たまねぎ	ごめ さんおんとう パンこ こむぎこ	あぶら	558 kcal 22.3 g

注) 献立は都合により変更することがあります。

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/meiwakvushoku/3108.html>