

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギーたんぱく質
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	脂質 行季食等	
9	火	お花見ちらし寿司	牛乳	ハンバーグ ケチャップソース ミニトマト すまし汁	牛乳 糸かまぼこ とうふ たまご ハンバーグ	すしめし さとう	かんぴょう ミニトマト にんじん 小松菜 干しいたけ ねぎ れんこん えのきたけ	600 kcal 26 g 15 g	
10	水	白飯	牛乳	さばのみそに 糸こんのピリ辛炒め 豚汁	牛乳 ぶた肉 さば みそ とりひき肉	ごはん さとう ごま油 ごま	しょうが じゃがいも ねぎ ごぼう つきこんにやく にんじん 黄ピーマン 大根	680 kcal 28 g 25 g	
11	木	白飯	牛乳	揚げだし豆腐 青菜とおかかのチーズ和え いなりうどん	牛乳 チーズ とうふ うすあげ かつおぶし かまぼこ チーズ	ごはん うどん 米粉 かたくり粉 油	小松菜 にんじん もやし ねぎ たまねぎ	682 kcal 28 g 23 g	
12	金	白飯	牛乳	鶏のから揚げ 春キャベツのサラダ わかめのみそ汁	牛乳 みそ とうふ うすあげ ハム みそ わかめ	ごはん さとう さとう 小麦粉 じゃがいも かたくり粉	キャベツ えのきたけ にんじん しょうが きゅうり たまねぎ	602 kcal 25 g 19 g	
15	月	麦飯	牛乳	カレーライス パナナヨーグルト	牛乳 ぶた肉 チーズ ヨーグルト	麦ごはん 小麦粉 バター カレールー	にんにく みかん缶 しょうが パイン缶 たまねぎ もも缶 パナナ	748 kcal 20 g 21 g	
16	火	白飯	牛乳	竹輪のいそべあげ ひじきの炒り煮 沢煮焼	牛乳 ぶた肉 ちくわ 青のり ひじき さつまあげ	ごはん ごま てんぷら粉 油 さとう	れんこん えのきたけ さやいんげん ごぼう つきこんにやく にんじん 大根 糸みつば	603 kcal 23 g 19 g	
17	水	白飯	牛乳	チンジャオロースー かきたまスープ あさりのしぐれ煮	牛乳 たまご ぶた肉 あさり とり肉 ベーコン	ごはん さとう 小麦粉 ごま油 かたくり粉 油	にんにく 青ピーマン ホールコーン しょうが 赤ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ水に 小松菜	689 kcal 31 g 24 g	
18	木	朴葉ずし	牛乳	鶏ちゃん 五箇山堅豆腐のすまし汁 マロンワッフル	牛乳 みそ さけフレク 堅豆腐 たまご わかめ とり肉	すしめし マロンワッフル さとう かたくり粉 油 ごま油	干しいたけ しょうが もやし べにしょうが にんじん 枝豆 たまねぎ えのきたけ にんにく キャベツ ねぎ	693 kcal 29 g 20 g	
19	金	白飯	牛乳	魚のフライ テリソース 菜の花サラダ ポトフ	牛乳 ホキ とり肉	ごはん マヨネーズ 天ぷら粉 じゃがいも パン粉 さとう 油	たまねぎ 菜の花 パセリ にんにく にんじん しょうが ホールコーン キャベツ 小松菜	647 kcal 24 g 19 g	
22	月	白飯	牛乳	ポークジンジャー ごぼうサラダ なめこのみそ汁	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	ごはん さとう かたくり粉 ごま	しょうが にんじん こまつな 玉ねぎ きゅうり りんご ホールコーン ごぼう なめこ	596 kcal 24 g 19 g	
23	火	白飯	牛乳	大豆とかえりの揚げ煮 肉じゃが きよみオレンジ	牛乳 大豆 かえり干し ぶた肉	ごはん ごま じゃがいも 油 さとう	ごぼう いんげん にんじん きよみオレンジ たまねぎ つきこんにやく	645 kcal 24 g 18 g	
24	水	白飯	牛乳	ミートボール ふつうでおいしいスパゲティ コーンクリームシチュー	牛乳 肉団子 とり肉 豆乳	ごはん スパゲティ さとう 油 じゃがいも かたくり粉 米粉 バター オリーブ油 生クリーム	にんにく クリームコーン缶 たまねぎ ホールコーン パセリ トマト缶 にんじん	704 kcal 25 g 19 g	
25	木	麦ご飯	牛乳	麻婆丼 シュウマイ シーフードスープ	牛乳 しゅうまい ぶたひき肉 とり肉 とうふ シーフードミックス みそ あさり	麦ごはん ごま油 さとう かたくり粉	しょうが 干しいたけ にんにく たけのこ水に たまねぎ ねぎ チンゲンサイ	676 kcal 31 g 20 g	
26	金	白飯	牛乳	鮭のみそマヨ焼き 切干大根の炒り煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 さけ 青のり うすあげ	ごはん ごま マヨネーズ じゃがいも さとう 油	ねぎ いんげん 切干大根 たまねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ	603 kcal 26 g 17 g	
29	月	昭和の日							
30	火	国民の休日							

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

毎月の特別献立

〈世界遺産献立〉

日本の世界遺産は現在22件です。人類が共有すべき「顕著な普遍的価値」を持つと認められた遺跡、景観、自然があることは素晴らしいですね。その世界遺産を給食で巡ります。世界遺産をイメージした献立やその地域の特産物を取り入れた献立、遺跡、景観、自然をイメージした献立で日本の素晴らしさを伝えたいと思います。

4月は岐阜県「白川郷・五箇山の合掌造り集落」です。



〈おはなしから とびだした！ りょうり〉

図書館と給食のコラボ企画として、絵本やおはなしなどにでてくる料理が、給食に登場します。できるだけおはなしに近づくよう、材料や作り方にもこだわって作ります。今年は23日が平日の日に登場するのでお楽しみに！

4月は「スパゲティ大作戦」から「ふつうでおいしいスパゲティ」です。



〈オリンピック献立〉

いよいよ2020年は東京オリンピックですね！給食でもオリンピックを盛り上げようとこれまで行われたオリンピックの開催国の料理が登場します。「おはなしからとびだした！りょうり」がない月に出てくるのでお楽しみに！

〈白山めぐみん給食〉

白山市の地場産物や旬の食材・郷土料理・食文化を紹介する献立を「白山めぐみん給食」として給食に登場します！

