



4月学校給食予定こんだて表

| 日 | 曜日 | 主食 | こんだて | 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脂質行事食等 | |
|----|----|-------------------|--|-------------------------------------|-------------|--------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--|
| | | | | ち・にく・ほねになる | | ねつやちからになる | | 体のちょうしをととのえる | | | |
| 7 | 水 | 入学式 | | | | | | | | | |
| 8 | 木 | ちらしずし | 鶏のから揚げ 紅白すまし汁 さくらゼリー | たまご とり肉 きぬとうふ ふかし | 牛乳 | 米 さとう 米粉 かたくりこ さくらゼリー | あぶら | にんじん なのはな | かんぴょう 干しいたけ たけのこ えだまめ | えのきたけ | 671 Kcal 26 g 23 g 給食開始 |
| 9 | 金 | 赤飯 | 鮭のベーコン巻き 春キャベツのコールスローサラダ じゃがいもとわかめのみそ煮 | さけ あぶらあげ ベーコン ハム・みそ | 牛乳 わかめ | もち米 さとう じゃがいも 小豆 | あぶら | にんじん | きゅうり たまねぎ キャベツ コーン | ねぎ | 624 Kcal 29 g 17 g |
| 12 | 月 | 白ごはん | ハムカツ ポテトサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 | ハム きぬとうふ あぶらあげ みそ | 牛乳 チーズ | 米 さとう てんぷら粉 パン粉 じゃがいも | あぶら 卵なしマヨネーズ | にんじん こまつな | コーン きゅうり たまねぎ えのきたけ | | 691 Kcal 25 g 22 g 1年生給食開始 |
| 13 | 火 | 麦ごはん | とりにくの味噌マヨネーズやき ひじきの炒り煮 沢煮わん | とり肉 みそ さつま揚げ ぶた肉 | 牛乳 ひじき | 米 麦 さとう かたくりこ こんにやく | あぶら 卵なしマヨネーズ ごまあぶら ごま | にんじん パセリ | にんにく たまねぎ ごぼう たけのこ | だいこん 干しいたけ みつば | 650 Kcal 27 g 23 g |
| 14 | 水 | フォカッチャ | ミートソーススパゲッティ たまごスープ | 牛肉 たまご 大豆ミート とり肉 ぶた肉 | 牛乳 | フォカッチャ スパゲッティ かたくりこ | あぶら | にんじん トマト パセリ チンゲンサイ | にんにく しょうが たまねぎ しめじ | | 610 Kcal 30 g 18 g |
| 15 | 木 | 白ごはん | ししゃものごまあげ ゆかり和え 肉じゃが | 牛肉 | 牛乳 ししゃも | 米 てんぷら粉 さとう こんにやく じゃがいも | ごま あぶら | にんじん いんげん | きゅうり キャベツ ゆかり粉 しょうが | たまねぎ | 634 Kcal 22 g 17 g |
| 16 | 金 | わかめごはん | さんみ焼き ごま酢和え 豚汁 | さつま揚げ ぶた肉 あぶらあげ みそ | 牛乳 わかめ | 米 麦 さとう さつまいも こんにやく | あぶら ごま | にんじん こまつな | ごぼう たまねぎ ねぎ キャベツ | にんにく しょうが だいこん なめこ | 630 Kcal 24 g 17 g |
| 19 | 月 | 白ごはん(減) | 牛肉の朴葉みそ炒め 高山ラーメン | 牛肉 ほうばみそ 生あげ ぶた肉 やきぶた | 牛乳 | 米 さとう かたくりこ ラーメン | あぶら | ピーマン にんじん | たまねぎ キャベツ もやし ねぎ | | 742 Kcal 29 g 28 g おまつり給食(高山祭) |
| 20 | 火 | 白ごはん | さばの味噌煮 はりはり漬け けんちん汁 | さば みそ あかだしみそ もめんとうふ とり肉 | 牛乳 | 米 さとう | あぶら ごま ごまあぶら | こまつな にんじん | ねぎ しょうが 切り干しいんげん ごぼう | たけのこ ねぎ | 715 Kcal 28 g 26 g |
| 21 | 水 | メープルフレンチトースト | ポークビーンズ ヨーグルト | たまご ぶた肉 大豆 | 牛乳 ヨーグルト | 食パン さとう ひよこ豆 メープルシロップ じゃがいも | オリーブあぶら バター | にんじん トマト パセリ | たまねぎ にんにく | | 669 Kcal 28 g 21 g |
| 22 | 木 | 白ごはん | 春巻き 中華あえ 八宝菜 | はるまき ハム あさり ぶた肉 いか うずらたまご | 牛乳 | 米 はるさめ さとう かたくりこ | あぶら ごまあぶら ごま | にんじん | きゅうり もやし しょうが たまねぎ | 干しいたけ たけのこ はくさい | 721 Kcal 25 g 26 g |
| 23 | 金 | 麦ごはん | カレーライス フルーツふるふるゼリー | ぶた肉 | 牛乳 チーズ | 米 麦 じゃがいも こむぎこ ゼリー | あぶら バター カレルウ | にんじん トマト | にんにく しょうが たまねぎ みかん(缶) | パイン(缶) もも(缶) | 750 Kcal 18 g 20 g |
| 26 | 月 | 白ごはん | ヤンニョムチキン 海苔とたまごのナムル 春雨とあさりのスープ | とり肉 たまご ぶた肉 あさり | 牛乳 のり | 米 かたくり粉 こむぎこ 水あめ さとう はるさめ | あぶら ごま ごまあぶら | にんじん にら | にんにく きゅうり キャベツ 干しいたけ | もやし にんにく | 658 Kcal 27 g 21 g オリンピック給食(平昌) |
| 27 | 火 | えんぞく おべんとう | | | | | | | | | |
| 28 | 水 | 白ごはん | お豆腐ピザ ミニトマト クリームシチュー | かたとうふ とり肉 | 牛乳 チーズ | 米 米粉 さとう じゃがいも 白いんげん豆 | あぶら オリーブあぶら バター 生クリーム | にんじん トマト ミニトマト | にんにく たまねぎ | | 658 Kcal 24 g 18 g |
| 29 | 木 | 昭和の日 | | | | | | | | | |
| 30 | 金 | 白ごはん | ホイコーロー コーンかき玉スープ オレンジ | ぶた肉 とり肉 たまご | 牛乳 | 米 さとう かたくりこ じゃがいも | あぶら ごまあぶら | にんじん 青ピーマン こまつな | にんにく たまねぎ しょうが たけのこ | キャベツ 干しいたけ オレンジ コーン | 711 Kcal 29 g 20 g |

- ※ 牛乳は毎日つきます。
- ※ 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。



学校給食の内容

食品は産地や原材料、品質・価格などを確認し、安全安心なものを選定しています。

主食は毎日ごはんです。月に2回ほど手作り調理パンがです。

学校給食の内容

成長期に必要なカルシウム等の栄養素を補給するために牛乳は毎日つきます。

給食では、工夫を凝らした給食を毎月取り入れています。今年度のテーマは4つです。毎月のおたよりでお知らせします。ご家庭での話題の一つにして楽しんでください。

①<日本のおまつり給食>
日本の文化や郷土料理に親しむことを目的に、各地のお祭りを給食で味巡りしをします。その地域の特産物にちなんだ食材や料理を給食で表現し、給食を通して日本のお祭りの素晴らしさを伝えたいと思います。4月は岐阜県「高山まつり」高山ラーメンが登場します。

②<おはなしから とびだした! りょうり>
図書館教育と給食のコラボ企画として、絵本や物語などのおはなしの中から、おいしいような料理が9月から給食に登場します。

③<オリンピック給食>
2020東京オリンピック・パラリンピック開催に向けて、過去の開催地にちなんだ給食を実施します。4月は平昌オリンピックです。

④<白山めぐみ給食> 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「白山めぐみ給食」が登場します。