


4月

給食予定こんだて表

※献立は変更になることがあります。

日曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品 * ()の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品 * ()の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ
8日	(麦飯) カレーライス ハムとキャベツの和え物 お祝いゼリー 牛乳		米 強化米 大麦 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールウ(バナナ無し) 人参 鶏ガラだし トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 生姜 にんにく カレー粉 キャベツ もやし 小松菜 ロースハム 人参 酢 しょうゆ 砂糖 ゼリー(いちご 砂糖 油 豆乳 水あめ 大豆粉) 牛乳	エネルギー 661 kca たんばく質 20.6 g 脂質 21.3 g カルシウム 331 mg 食塩相当量 2.9 g	キャベツにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは免疫力を高め、かぜ予防の効果が期待されます。ビタミンCは熱によわいので生で食べるか、スープ煮などにして汁ごと食べるのがおすすめです。	20日	ごはん ひとくち白身魚の甘酢あん 野菜炒め みそ汁 牛乳	揚げ油 米 強化米 白身魚(ほき 小麦粉 米粉) 揚げ油 トマトケチャップ しょうゆ 砂糖 酢 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ もやし 青ピーマン しょうゆ 砂糖 生姜 にんにく ごま油 トウバンジャン じゃがいも 小松菜 玉ねぎ 人参 みそ かつおだし 顆粒和風だし 牛乳	エネルギー 607 kca たんばく質 19.1 g 脂質 19.3 g カルシウム 277 mg 食塩相当量 1.8 g	「ほき」はクセもなく上品な白身魚でビタミンやミネラルなどの栄養をバランス良く含む煮物やフライ、ソテーなど様々な料理に利用されます。皮ふや粘膜の機能維持や成長に役立つビタミンB2を多く含みます。	
11日	ごはん ハンバーグ ササミサラダ 野菜スープ 牛乳 / キャンディチーズ		米 強化米 ハンバーグ(鶏肉 豚肉 玉ねぎ じゃがいも) トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース キャベツ 鶏肉 きゅうり ノエックドレッシング 人参 レモン果汁 塩 こしょう 玉ねぎ ブロッコリー 人参 ベーコン 鶏ガラだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳 / チーズ	エネルギー 612 kca たんばく質 22.3 g 脂質 22.3 g カルシウム 391 mg 食塩相当量 2.0 g	ブロッコリーは花が咲く前の栄養豊富なつぼみの部分です。ビタミンA、ビタミンC、食物せんいなどを含まれます。茹でてマヨネーズをかけるだけでなく、シチューなどの煮込み料理、炒め物や天ぷらなど幅広く使える野菜です。	21日	キャロットパン スパゲッティナポリタン グリーンサラダ さくらゼリー 牛乳	キャロットパン スパゲッティ 玉ねぎ トマト トマトケチャップ ロースハム 人参 青ピーマン ぶなしめじ コンソメ ウスターソース 油 砂糖 にんにく 塩 キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり ロースハム 酢 油 砂糖 塩 こしょう ゼリー(さくらんぼ 砂糖 水あめ レモン汁) 牛乳	エネルギー 642 kca たんばく質 22.6 g 脂質 17.5 g カルシウム 300 mg 食塩相当量 2.9 g	ナポリタンは日本生まれのスパゲッティで、イタリヤのナポリとは関係ありません。元祖ナポリタンは横浜のホテルニューグランドのシェフが考案しました。最初はケチャップではなく、トマトのペーストを使っていたそうです。	
12日	ごはん 焼きギョウザ 野菜のナムル 八宝菜 牛乳		米 強化米 ギョウザ(キャベツ 豚肉 鶏肉 生姜 ニラ 小麦粉 大豆粉) もやし キャベツ 小松菜 人参 しょうゆ ロースハム みりん ごま 酒 ごま油 キャベツ ブロッコリー 豚肉 玉ねぎ 人参 うずら卵 鶏ガラだし しょうゆ 油 片栗粉 ごま油 きくらげ 酒 しいたけ 牛乳	エネルギー 642 kca たんばく質 24.9 g 脂質 21.6 g カルシウム 370 mg 食塩相当量 2.1 g	八宝菜の八宝は8つの種類の野菜という意味ではありません。たくさんという意味です。肉・たまご・野菜・きのこが入って栄養満点です。	22日	ごはん / しそ味ひじき 肉シュウマイ 五目きんぴら なめこのみそ汁 牛乳	米 強化米 / しそ味ひじき(砂糖 ひじき キヌア しその実) しゅうまい(豚肉 玉ねぎ パン粉 生姜 砂糖 小麦粉) ごぼう れんこん 豚肉 こんにやく 人参 さやいんげん しょうゆ ごま油 油 砂糖 みりん ごま 酒 木綿豆腐 小松菜 なめこ みそ かつおだし 顆粒和風だし 牛乳	エネルギー 611 kca たんばく質 23.3 g 脂質 17.8 g カルシウム 325 mg 食塩相当量 2.5 g	しそ味ひじきに含まれているキヌアは聞きなれない食べ物ですが、母なる食物とよばれるスーパーフードです。たんばく質・ミネラル・食物せんいが豊富です。ごまのような小さな粒です。	
13日	ごはん(減) ちくわのチーズ風味揚げ いんげんのごまあえ うどん汁 牛乳	揚げ油	米 強化米 ちくわ 揚げ油 小麦粉 米粉 チーズ キャベツ もやし さやいんげん さつま揚げ 人参 ねりごま しょうゆ 砂糖 すりごま うどん 鶏肉 ねぎ 人参 油揚げ しょうゆ みりん かつおだし 昆布だし 牛乳	エネルギー 645 kca たんばく質 26.8 g 脂質 21.1 g カルシウム 381 mg 食塩相当量 2.2 g	ちくわのチーズ風味揚げは、衣に粉チーズが入っています。チーズのカルシウムと一緒に食べられる揚げ物です。ちくわはカレー、青のり、紅生姜などとよく合います。	25日	(麦飯) そばろ丼の具 ブロッコリーのサラダ 厚揚げのみそ汁 牛乳	米 強化米 大麦 鶏肉 たまご 人参 さやいんげん しょうゆ 酒 生姜 油 砂糖 塩 ブロッコリー カリフラワー ノエックドレッシング とうもろこし しょうゆ 厚揚げ 玉ねぎ 小松菜 ぶなしめじ 人参 みそ 切干大根 かつおだし 牛乳	エネルギー 657 kca たんばく質 24.1 g 脂質 23.1 g カルシウム 332 mg 食塩相当量 2.6 g	日本人の食卓にかかせないみそ汁。汁物は体を温めて消化を助けたり、他の食事を食べやすくする効果もあるといわれます。みそ汁にたっぷりの具を入れて「食べるみそ汁」にすれば、おかすのひとつにもなり、朝ごはんにも最適です。	
14日	ミルク食パン / いちごジャム 白身魚フライ マカロニサラダ コンソメ・ジュリアン 牛乳	揚げ油	ミルク食パン / ジャム(いちご 砂糖 食物繊維 香料) たらフライ(たら パン粉 デンブ) 揚げ油 中濃ソース キャベツ ブロッコリー マカロニ ノエックドレッシング ロースハム 大根 キャベツ 玉ねぎ ベーコン えのきたけ 人参 鶏ガラだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 626 kca たんばく質 22.1 g 脂質 24.6 g カルシウム 310 mg 食塩相当量 3.0 g	コンソメ・ジュリアンは千切りした野菜のスープのことを言います。ジュリエンはフランス語で千切りを意味しています。野菜を千切りではなく角切りするとプリュノアーズとよびます。	26日	ごはん さばのみりん焼き 海そうと野菜のサラダ 打ち豆汁 牛乳	米 強化米 さば さば 酒 しょうゆ みりん 砂糖 ごま キャベツ もやし きゅうり 人参 酢 ごま油 わかめ 昆布 とさかのり ふのり 砂糖 ごま しょうゆ じゃがいも 大根 ねぎ 人参 油揚げ 打ち豆 みそ 白みそ かつおだし 顆粒和風だし 牛乳	エネルギー 624 kca たんばく質 25.5 g 脂質 20.7 g カルシウム 315 mg 食塩相当量 1.6 g	さばは体によい脂、DHA・EPAをたくさん含む代表的な青魚です。DHAには血液の流れをよくし、EPAには脳の動きをよくしてくれるといわれています。甘めの調味料に漬けてから焼くと、魚が苦手な子ども食べやすくなります。	
15日	ごはん チキンのフレーク焼き 野菜炒め じゃがいものみそ汁 牛乳		米 強化米 鶏肉 ノエックドレッシング コーンフレーク パン粉 塩 こしょう キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 とうもろこし 青ピーマン 油 コンソメ しょうゆ 塩 こしょう じゃがいも 厚揚げ 人参 ねぎ みそ かつおだし 顆粒和風だし 牛乳	エネルギー 610 kca たんばく質 23.4 g 脂質 18.1 g カルシウム 292 mg 食塩相当量 1.9 g	チキンのフレーク焼きは、鶏肉にノンエッグのマヨネーズをぬり、パン粉とコーンフレークをまぶしてオーブンで焼く料理です。コーンフレークのカリッとした食感が食欲をそそり、子どもたちにも人気のメニューです。	27日	たけのこごはん 肉団子 ふきのごまマヨ和え 豚汁 牛乳	米 強化米 たけのこ水煮 鶏肉 人参 大麦 油揚げ しょうゆ 砂糖 みりん 酒 昆布だし 肉団子(鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 ごま油 生姜)ケチャップ 小松菜 ふき 人参 鶏肉 ノエックドレッシング しょうゆ すりごま 砂糖 塩 こしょう 大根 木綿豆腐 豚肉 玉ねぎ こんにやく 人参 みそ ねぎ 酒 かつおだし 顆粒和風だし 牛乳	エネルギー 632 kca たんばく質 29.5 g 脂質 21.7 g カルシウム 340 mg 食塩相当量 2.7 g	ふきは地中へのびた茎の部分を食べる野菜で、4・5月が旬の季節です。また、春一番にふきの茎から出てくる花のつぼみがふきのとうです。ふきにはとくに食物せんいがたくさん含まれていて、しゃきしゃきとした歯ごたえが特徴です。	
18日	まぜごはん だし巻きたまご ポテトサラダ 大根のみそ汁 牛乳		米 強化米 鶏肉 人参 えだまめ 大麦 油揚げ しょうゆ 砂糖 みりん 酒 昆布だし だし巻きたまご(鶏卵 澱粉 砂糖 油 みりん カルシウム強化) じゃがいも ブロッコリー ノエックドレッシング ロースハム 塩 こしょう 大根 ねぎ 人参 みそ かつおだし 顆粒和風だし 牛乳	エネルギー 610 kca たんばく質 25.4 g 脂質 23.7 g カルシウム 416 mg 食塩相当量 2.6 g	給食のまぜごはらは、麦飯をベースに混ぜます。麦は食物せんいが多くだけでなく、皮膚や粘膜を保護するビオチンが白米の1.5倍含まれています。	28日	コッペパン ウインナー キャベツとコーンのサラダ クリームスープ 牛乳 / マスカットゼリー	コッペパン ウインナー(豚肉 砂糖 乳タンパク) トマトケチャップ ウスターソース 砂糖 キャベツ 人参 とうもろこし ノエックドレッシング きゅうり こしょう 牛乳 玉ねぎ 豚肉 ブロッコリー 人参 とうもろこし ぶなしめじ 米粉 油 豆乳 鶏ガラだし コンソメ 塩 こしょう 牛乳 / ゼリー(マスカット果汁 砂糖 水あめ)	エネルギー 653 kca たんばく質 24.5 g 脂質 29.8 g カルシウム 336 mg 食塩相当量 2.7 g	給食のパンは主食となるために、市販のパンより味が薄くなっています。よりおかすを食べるために塩分を控えてありますが、パンの日の給食は少し塩分が多くなっています。	
19日	ごはん やきとり風炒め 切干大根のごまマヨネーズあえ キャベツと油揚げのみそ汁 牛乳		米 強化米 鶏肉 ねぎ 油 片栗粉 しょうゆ 砂糖 みりん 酒 もやし きゅうり 人参 切干大根 ノエックドレッシング ねりごま すりごま しょうゆ 砂糖 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ みそ 油揚げ かつおだし 顆粒和風だし 牛乳	エネルギー 619 kca たんばく質 24.3 g 脂質 20.8 g カルシウム 299 mg 食塩相当量 2.2 g	ねりごまは、いりごまよりも栄養を吸収しやすく、カルシウムや鉄分、亜鉛なども含んでいるので、意識して食べてほしい食品です。		 <p>門前共同調理場より</p> <p>献立に合わせた「ひとくちメモ」を載せることにしました。ご家庭での食育の参考にいただければ幸いです。</p> <p>学校給食では、地産地消を心がけています。また、季節を感じられる献立や行事食を提供しようと思っています。初めて食べるという献立がある場合は、ご家庭でご確認ください。</p>				