

4月給食予定こんだて表

4月の給食目標 給食の準備に後片付けをきちんとしよう

	日曜日	こんだて	アレルギー 対応	使っている食品 *【 】の中には含まれるアレルギー 【ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています】	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	アレルギー 対応	使っている食品 *【 】の中には含まれるアレルギー 【ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています】	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
8 火	セルフドッグ（コッパパン） （ウイナー） 野菜のカレーソテー じゃがいものミルクスープ あおりんごゼリー／牛乳	乳・小麦	ミルクローレル（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩） ウイナートマトケチャップ ウスターソース 砂糖 キャベツ やや にんじん ブロッコリー しょうがが にんにく 白味噌汁の素（米こうじ 玄米 塩） カレー粉	エネルギー 783 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 29.8 g カルシウム 385 mg 食塩相当量 2.6 g	【アレルギー】アレルギー入掌・連絡おめでとうございます。みなさんはこれから1年間で約190回給食を食べます。給食を通して、食べ物の栄養や味、地域の食文化や郷土料理などを学び、食生活のマナーや配膳の仕方などを身につけていきたいと思います。みなさんの給食は、給食センターの調理員さんが作っています。感謝の気持ちで残さず食べましょう。	18 金	ごはん さばのしょうがみそがらめ 青菜のごまあえ かきたま汁 牛乳	米 さば 酒 片栗粉 油 白みそ みそ 砂糖 みりん 生姜 小松菜 にんじん もやし 砂糖 しょうゆ ごま にんじん 玉ねぎ 豆腐 卵 いたけ ねぎ 煮干し 醤油 塩 片栗粉 牛乳	エネルギー 863 kcal たんぱく質 32.7 g 脂 質 29.6 g カルシウム 387 mg 食塩相当量 2.8 g	さばのように背中が青い魚にはDHAやI.P.Aというからだにより脂肪酸が含まれています。DHAには記憶力を高める働きがあり、I.P.Aには血圧をサラサラにする働きがあります。生活習慣病を予防するためにも、残さず食べてほしい魚です。今日は、粉をつけて温め揚げたさばをみそだれにからめました。		
		乳	玉ねぎ にんじん とり肉 酒 油 ほうれん草 じゃがいも 牛乳 米粉 とりがらし コンソメ 塩 しょうゆ				21 月	ごはん 厚焼きたまご きんぴらごぼう 打ち込み汁 牛乳	米 あつやきたまご（卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし 油） ごぼう 豚肉 酒 にんじん こんにゃく 青ピーマン ごま 油 醤油 みりん 砂糖 ごま油 うどん【小麦】 小松菜 にんじん 玉ねぎ 油揚げ はいきり ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 787 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 21.5 g カルシウム 395 mg 食塩相当量 2.1 g	『きんぴら』という変わった名前は、『芋環』という昔からある漬物のお話からつけられました。とても強く、善悪を善ましくやっつけた主人公の名前が『金平』だったことから、材料に使われるごぼうに歯ごたえがあり、力をつける食べ物だったことから考えました。給食でも、たくさんのごぼうを丁寧にゆでて作りました。	
		／乳	青りんごゼリー（りんご果汁 砂糖）／牛乳									
		／乳	お祝いゼリー（いちご 糖類 豆乳 水あめ）／牛乳									
9 水	ごはん/昆布ふりかけ お花の豆腐バーグ リボンパスタの春サラダ 手まり麩のみそ汁 お祝いゼリー／牛乳		米 / 昆布ふりかけ（昆布 ごま 砂糖 のり） 豆腐バーグ（玉ねぎ 豆腐 鶏肉 おから 油 にんじん 砂糖 にんにく 生姜）醤油 砂糖 みりん 片栗粉 マカロニ キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし ハム ノンエッグドレッシング レモン果汁 塩 しょうゆ 麩 木綿豆腐 玉ねぎ にんじん 小松菜 えのきたけ みそ 煮干しだし	エネルギー 803 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 22.0 g カルシウム 692 mg 食塩相当量 2.6 g	給食の配膳はうまくできていますか？ごはんは、全体を半分や4つに区切り、盛りつける目安量にしましょう。皿に気ががみがる汁物は、下のわからかき混ぜながら盛りましょう。食後の皿に投入した食べ物は中に入れて残しましょう。給食の配膳が手際よくできると、食べる時間を長くしてくれるので、より残って食べられます。	22 火	食パン/チョコクリーム マカロニグラタン にんじんとツナのラペ コンソメ・ジュリアン 牛乳	米 さけ 米こうじ 玄米 塩 酒 砂糖 みりん 油揚げ 醤油 砂糖 小松菜 キャベツ にんじん ごま 豚肉 酒 大根 人参 ごぼう 椎茸 三つ葉 醤油 塩 煮干しだし 昆布だし 牛乳	エネルギー 794 kcal たんぱく質 32.4 g 脂 質 24.6 g カルシウム 378 mg 食塩相当量 1.7 g	『さけの塩こうじ焼き』は、さけの塩こうじを焼いたものです。さけは、たんぱく質が豊富で、鉄、カルシウムなどの栄養素もたくさん必要となります。また、それらの栄養素がからだの中であまりくくられて、ビタミンも十分に吸収されなければなりません。食べ物をから作られるのが、からだです。食事にも気を配りましょう。		
		魚	さけ 米こうじ 玄米 塩 酒 砂糖 みりん 油揚げ 醤油 砂糖 小松菜 キャベツ にんじん ごま 豚肉 酒 大根 人参 ごぼう 椎茸 三つ葉 醤油 塩 煮干しだし 昆布だし 牛乳									
			さけ 米こうじ 玄米 塩 酒 砂糖 みりん 油揚げ 醤油 砂糖 小松菜 キャベツ にんじん ごま 豚肉 酒 大根 人参 ごぼう 椎茸 三つ葉 醤油 塩 煮干しだし 昆布だし 牛乳									
			さけ 米こうじ 玄米 塩 酒 砂糖 みりん 油揚げ 醤油 砂糖 小松菜 キャベツ にんじん ごま 豚肉 酒 大根 人参 ごぼう 椎茸 三つ葉 醤油 塩 煮干しだし 昆布だし 牛乳									
10 木	ごはん さけの塩こうじ焼き 小松菜のごまあえ 沢庵焼 牛乳	(小麦)	米 小麦 わかめ 砂糖 塩 鶏肉 片栗粉 油 米粉 醤油 酒 しょうゆ じゃがいも 人参 ブロッコリー とうもろこし ハム ノンエッグドレッシング 塩 しょうゆ 小松菜 人参 大根 玉ねぎ 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 856 kcal たんぱく質 33.9 g 脂 質 28.9 g カルシウム 352 mg 食塩相当量 2.8 g	食事は、好きなものばかり食べたり、好きな食べ方はかりていて、栄養のバランスがくずれてしまいます。栄養不足になると、脂肪や糖分をとりすぎたりして、病気にかかりやすくなったり、治るのに時間がかかったりします。苦手な食べ物にも栄養があるので、少しずつ食べて、丈夫なからだをつくりましょう。	23 水	ポークカレー（ご飯） （カレールウ） 卵とキャベツの春色サラダ いちご 牛乳	米 豚肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも にんにく 生姜 油 とりがらし トマトケチャップ ウスターソース カレールウ【小麦】 たまご キャベツ 小松菜 玉ねぎ 酢 砂糖 塩 しょうゆ 油 いちご 牛乳	エネルギー 847 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 26.7 g カルシウム 324 mg 食塩相当量 3.4 g	『キャベツ』は、40枚ほどの葉が重なって玉になる野菜です。昔キャベツは、冬のキャベツと比べて巻き方が柔らかく、芯が太いのが特徴です。世界で最も古くから育てられてきたキャベツには、胃やウイルスと戦う免疫力を高めるビタミンやミネラルが含まれています。水に漬けられているので、残さず食べましょう。		
			米 小麦 わかめ 砂糖 塩 鶏肉 片栗粉 油 米粉 醤油 酒 しょうゆ じゃがいも 人参 ブロッコリー とうもろこし ハム ノンエッグドレッシング 塩 しょうゆ 小松菜 人参 大根 玉ねぎ 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳									
			米 小麦 わかめ 砂糖 塩 鶏肉 片栗粉 油 米粉 醤油 酒 しょうゆ じゃがいも 人参 ブロッコリー とうもろこし ハム ノンエッグドレッシング 塩 しょうゆ 小松菜 人参 大根 玉ねぎ 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳									
			米 小麦 わかめ 砂糖 塩 鶏肉 片栗粉 油 米粉 醤油 酒 しょうゆ じゃがいも 人参 ブロッコリー とうもろこし ハム ノンエッグドレッシング 塩 しょうゆ 小松菜 人参 大根 玉ねぎ 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳									
11 金	ごはん 春巻き パンサンスー 八宝菜 牛乳	小麦	米 小麦 春巻き（豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 小麦粉 米粉 春雨 でんぷん 生姜 椎茸）油 春雨 きゅうり にんじん もやし とうもろこし 酢 しょうゆ 砂糖 中華スープ ごま油 ごま 豚肉 酒 生姜 油 玉ねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ たけのこ水菜 うずら卵 中華スープ しょうゆ オイスターソース 砂糖 片栗粉 ごま油 牛乳	エネルギー 845 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 28.7 g カルシウム 323 mg 食塩相当量 2.1 g	『口（くち）味』という言葉を知っていますか。口の中でごはんをおかすと一緒にしてよくかんで食べる食べ方です。おかすとはごはんのバランスを考えながら食べることで、残さず食べることができず。今日のようメニューの時、残さず八宝菜をごはん「に」かかると、口の中でしっかりと食べて、残さず食べられるといいですね。	24 木	コンソメライス ぶりカツ コールスローサラダ ポークビーンズ 牛乳	米 小麦 ぶりのみそ漬けフライ（ぶり みそ しょうゆ 砂糖 水あめ みりん 酒 パン粉 小麦粉 塩）油 中濃ソース ウスターソース キャベツ きゅうり にんじん 酢 砂糖 油 ノンエッグドレッシング 塩 しょうゆ 大豆 玉ねぎ 豚肉 赤ワイン にんじん じゃがいも さやいんげん オリーブ油 とりがらし コンソメ ママトマトケチャップ 中濃ソース 砂糖 塩 しょうゆ 牛乳	エネルギー 903 kcal たんぱく質 31.7 g 脂 質 27.8 g カルシウム 310 mg 食塩相当量 2.9 g	『ぶり』は、鰯が多く流通していますが、天然ぶりは主に長崎、熊本などが産地です。冬が旬で、成長するにつれ卵を産むのが特徴です。関東ではかわいらしい、いなだ、わらさ、ぶり、関西ではわかや、かつ、はまち、めいづ、ぶりと呼ばれます。魚の皮をよそして、脂を活性化させるはたらきがあります。		
			米 小麦 春巻き（豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 小麦粉 米粉 春雨 でんぷん 生姜 椎茸）油 春雨 きゅうり にんじん もやし とうもろこし 酢 しょうゆ 砂糖 中華スープ ごま油 ごま 豚肉 酒 生姜 油 玉ねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ たけのこ水菜 うずら卵 中華スープ しょうゆ オイスターソース 砂糖 片栗粉 ごま油 牛乳									
			米 小麦 春巻き（豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 小麦粉 米粉 春雨 でんぷん 生姜 椎茸）油 春雨 きゅうり にんじん もやし とうもろこし 酢 しょうゆ 砂糖 中華スープ ごま油 ごま 豚肉 酒 生姜 油 玉ねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ たけのこ水菜 うずら卵 中華スープ しょうゆ オイスターソース 砂糖 片栗粉 ごま油 牛乳									
			米 小麦 春巻き（豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 小麦粉 米粉 春雨 でんぷん 生姜 椎茸）油 春雨 きゅうり にんじん もやし とうもろこし 酢 しょうゆ 砂糖 中華スープ ごま油 ごま 豚肉 酒 生姜 油 玉ねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ たけのこ水菜 うずら卵 中華スープ しょうゆ オイスターソース 砂糖 片栗粉 ごま油 牛乳									
12 土	バターロール 鶏肉のピザ焼き キャベツとツナのスパゲッティ もやしとベーコンのスープ バナナ／牛乳	卵・小麦・卵	バターロール（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩） とり肉 白ワイン 塩 しょうゆ 青ピーマン 玉ねぎ ピザソース トマトケチャップ 砂糖 チーズ スパゲッティ 塩 ツナ【魚】 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく オリーブ油 醤油 コンソメ 塩 しょうゆ もやし 小松菜 にんじん 大根 ベーコン とりがらし コンソメ 醤油 塩 しょうゆ バナナ／牛乳	エネルギー 785 kcal たんぱく質 38.9 g 脂 質 26.7 g カルシウム 419 mg 食塩相当量 3.9 g	『ピザ』は、小麦粉とオリーブオイルを混ぜて作ったパン生地を、丸く薄くのばし、その上にトマトソースと具をのせて、オーブンで焼く料理です。イタリアのナポリで、貧しい人が食べていたトマトソースを鶏肉や魚を出したのがピザの始まりです。今日は、鶏肉にピザソースとチーズをのせて焼きました。	25 金	ごはん 豚肉のねぎみそ焼き たまごとひじきの酢の物 白玉団子のすまし汁 牛乳	米 豚肉 みそ ねぎ にんにく 砂糖 みりん 醤油 酒 たまご キャベツ きゅうり 鶏糸卵（たまご でん粉 砂糖 油）ひじきつた煮 ごま 酢 醤油 砂糖 ごま油 木綿豆腐 にんじん もち米粉 でん粉 ごぼう えのきたけ 小松菜 塩 醤油 みりん 昆布だし 煮干しだし 牛乳	エネルギー 774 kcal たんぱく質 31.0 g 脂 質 19.0 g カルシウム 327 mg 食塩相当量 2.6 g	給食で作るのみそ汁やすまし汁は、いわしの鰯の節や鰯布でだしをとっています。手間はかかりますが、だしをきかせることが大切です。栄養をたくさんかかるとおいしい汁物を作ることができます。また、塩のとり過ぎも防ぐことができます。食べる人を健康にしてくれます。だしをきかせる汁物の塩味を見直しましょう。		
		乳	とり肉 白ワイン 塩 しょうゆ 青ピーマン 玉ねぎ ピザソース トマトケチャップ 砂糖 チーズ スパゲッティ 塩 ツナ【魚】 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく オリーブ油 醤油 コンソメ 塩 しょうゆ もやし 小松菜 にんじん 大根 ベーコン とりがらし コンソメ 醤油 塩 しょうゆ バナナ／牛乳									
		小麦・魚	スパゲッティ 塩 ツナ【魚】 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく オリーブ油 醤油 コンソメ 塩 しょうゆ もやし 小松菜 にんじん 大根 ベーコン とりがらし コンソメ 醤油 塩 しょうゆ バナナ／牛乳									
			スパゲッティ 塩 ツナ【魚】 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく オリーブ油 醤油 コンソメ 塩 しょうゆ もやし 小松菜 にんじん 大根 ベーコン とりがらし コンソメ 醤油 塩 しょうゆ バナナ／牛乳									
13 日	ごはん ちくわの磯辺揚げ 五色あえ 豚汁 ヨーグルト／牛乳	米	ちくわ 小麦粉 米粉 青のり 油 小松菜 もやし にんじん とうもろこし 醤油 ハム 砂糖 こんにゃく 豚肉 酒 にんじん じゃがいも 玉ねぎ えのきたけ ねぎ みそ 煮干しだし ヨーグルト／牛乳	エネルギー 801 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 19.5 g カルシウム 639 mg 食塩相当量 2.8 g	『ヨーグルト』は、今から五千年前のエジプトで小麦粉が熟成はるほど古くから食べられていました。日本でも奈良時代には「餹」という名前で食べられていたそうです。ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を混ぜ、発酵させて作ります。おかげで消化吸収がよく、乳酸菌がおなかの腸子を整えてくれます。残さず食べましょう。	26 土	ごはん 高野豆腐の甘辛がらめ 野菜の昆布あえ うま煮 牛乳	米 高野豆腐 米粉 片栗粉 油 じゃがいも 醤油 酒 砂糖 はちみつ 青のり キャベツ ブロッコリー 塩昆布 醤油 鶏肉 酒 生揚げ 大根 こんにゃくにんじん ちくわ さやいんげん いたけ 煮干しだし みりん 砂糖 醤油 牛乳	エネルギー 784 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 21.4 g カルシウム 410 mg 食塩相当量 2.6 g	食事の後は、片づけをきちんとしましょう。茶碗やお皿にはごはん粒や食べ残が残っていると、きらいに思われるだけでなく、おなかの虫や菌がかりやすくなります。茶碗とお皿の食べ残を残さず、きれいに食べることもマナーの一つです。きれいに後片づけできていると、『善い』が書かれた、褒めがけのしるしができるので、協力しましょう。		
			ちくわ 小麦粉 米粉 青のり 油 小松菜 もやし にんじん とうもろこし 醤油 ハム 砂糖 こんにゃく 豚肉 酒 にんじん じゃがいも 玉ねぎ えのきたけ ねぎ みそ 煮干しだし ヨーグルト／牛乳									
			ちくわ 小麦粉 米粉 青のり 油 小松菜 もやし にんじん とうもろこし 醤油 ハム 砂糖 こんにゃく 豚肉 酒 にんじん じゃがいも 玉ねぎ えのきたけ ねぎ みそ 煮干しだし ヨーグルト／牛乳									
			ちくわ 小麦粉 米粉 青のり 油 小松菜 もやし にんじん とうもろこし 醤油 ハム 砂糖 こんにゃく 豚肉 酒 にんじん じゃがいも 玉ねぎ えのきたけ ねぎ みそ 煮干しだし ヨーグルト／牛乳									
14 月	肉みそ丼（ごはん） （具） ワナタンスープ フルーツポンチ 牛乳	米	牛肉 大豆 しょうゆ 豚肉 玉ねぎ にんにく ごま油 みそ しょうゆ 砂糖 酒 トウバンジャン ほうれんそう にんじん もやし 魚 味噌ワナタ（小麦粉 キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 にんじん 砂糖 大豆 ごま油 ホタテ えんどうキャベツ にんじん とうもろこし ねぎ 醤油 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ もち りんごゼリー（りんご果汁 砂糖）バナナアップル もも 砂糖 牛乳	エネルギー 829 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 21.3 g カルシウム 294 mg 食塩相当量 2.9 g	毎日給食食べていますか？朝食は英語で「breakfast」、朝食をやるめて1日の活動を開始するとう意味があります。朝食は、体を元気にして、午前中に必要なエネルギーを供給する役割があります。また、からだのさまざまな感覚が刺激されることで活動的な状態へと切り替えます。朝食を食べて、元気に過ごしましょう。	27 金	たけのごはん ハタハタ唐揚げ ひじきと野菜のサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳	米 はたはた唐揚げ（はたはた でん粉 パン粉 塩 しょうゆ）パプリカ 生姜 唐辛子 にんにく 砂糖 キャベツ ブロッコリー 醤油 砂糖 ひじき とうもろこし レモン果汁 ノンエッグドレッシング しょうゆ じゃがいも 小松菜 玉ねぎ にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 771 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 24.4 g カルシウム 409 mg 食塩相当量 3.3 g	『たけのご』は、夏に収穫の中でエネルギーをたっぷりためて、春に芽を出します。その成長は速く、10日ほどで育ちます。たけのこは、食べられる期間が短くても短く育ちます。たけのこには『善い』が書かれた、褒めがけのしるしができるので、協力しましょう。		
			牛肉 大豆 しょうゆ 豚肉 玉ねぎ にんにく ごま油 みそ しょうゆ 砂糖 酒 トウバンジャン ほうれんそう にんじん もやし 魚 味噌ワナタ（小麦粉 キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 にんじん 砂糖 大豆 ごま油 ホタテ えんどうキャベツ にんじん とうもろこし ねぎ 醤油 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ もち りんごゼリー（りんご果汁 砂糖）バナナアップル もも 砂糖 牛乳									
			牛肉 大豆 しょうゆ 豚肉 玉ねぎ にんにく ごま油 みそ しょうゆ 砂糖 酒 トウバンジャン ほうれんそう にんじん もやし 魚 味噌ワナタ（小麦粉 キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 にんじん 砂糖 大豆 ごま油 ホタテ えんどうキャベツ にんじん とうもろこし ねぎ 醤油 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ もち りんごゼリー（りんご果汁 砂糖）バナナアップル もも 砂糖 牛乳									
			牛肉 大豆 しょうゆ 豚肉 玉ねぎ にんにく ごま油 みそ しょうゆ 砂糖 酒 トウバンジャン ほうれんそう にんじん もやし 魚 味噌ワナタ（小麦粉 キャベツ 鶏肉 玉ねぎ 豆腐 にんじん 砂糖 大豆 ごま油 ホタテ えんどうキャベツ にんじん とうもろこし ねぎ 醤油 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ もち りんごゼリー（りんご果汁 砂糖）バナナアップル もも 砂糖 牛乳									