

# 4月

# 給食予定献立表

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー	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 *【 】の中は含まれるアレルギー	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ
9 火	バターロール	卵・乳・小麦	バターロール（小麦粉 砂糖 マーガリン たまご パン酵母 塩）	エネルギー 642 kcal	入学・進級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、食べ物や郷土料理などを学び、食事のマナーや配膳の仕方などを身につけていきましょう。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。	19 金	ごはん	米	ごはん いわしのレモン煮 きんぴらごぼう 打ち込み汁 牛乳	エネルギー 837 kcal	『きんぴら』という変わった名前は、『浄瑠璃』という昔からある演劇のお話からつけられました。とても強く、悪者を勇ましくやっつけた主人公の名前が『金平』だったこと、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炒めて作りました。
	鶏肉のから揚げ		鶏肉 油 かたくり粉 醤油 米粉 しょうが	たんぱく質 30.1 g			いわしのレモン煮（いわし 砂糖 醤油 かぼす果汁 みりん でん粉 レモン果汁 塩）	たんぱく質 31.7 g			
	ポテトサラダ		じゃがいも ハム きゅうり にんじん ノイグドレツァグ 玉ねぎ とうもろこし 塩 こしょう	脂 質 29.9 g			ごぼう 豚肉 にんじん こんにゃく ピーマン 醤油 ごま 酒 みりん 砂糖 油 ごま油	脂 質 23.2 g			
	野菜と豆腐のスープ		豆腐 白菜 ほうれん草 にんじん えのきだけ 醤油 コンソメ 塩 こしょう	カルシウム 294 mg			うどん 玉ねぎ 白菜 小松菜 にんじん みそ 油揚げ ねぎ 煮干しだし	カルシウム 519 mg			
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 2.9 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.9 g			
10 水	ごはん／野菜ふりかけ		米 / 野菜ふりかけ（米 じゃがいも 砂糖 ひえ でん粉 塩 トマト かぼちゃ ほうれん草 昆布 たまねぎ 水あめ）	エネルギー 863 kcal	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、盛りつけの目安量にしましょう。底に貝が沈みかちな汁物は、下の方からかき混ぜながら盛りましょう。食器の端に出た食べ物は中に入れて渡しましょう。給食の配膳が手際よくできると、食べる時間を長くとれるので、より味わって食べられます。	22 月	ごはん	米	ごはん 揚げさばのおろしソースがけ 青菜のごまあえ かきたま汁 牛乳	エネルギー 832 kcal	さばのように背中が青い魚にはDHAやEPAというからだに良い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、EPAには血液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、粉をつけて油で揚げたさばに、大根おろしの和風ソースをからめました。
	お花の豆腐バーグ		お花の豆腐バーグ（玉ねぎ 豆腐 鶏肉 おから 大豆たんぱく 油 にんじん 砂糖 塩 醤油 にんにく しょうが） 醤油 砂糖 みりん かたくり粉	たんぱく質 27.2 g			さば 大根 油 醤油 かたくり粉 砂糖 米粉 酒 みりん	たんぱく質 32.4 g			
	リボンパスタの春サラダ	小麦	キャベツ フロッコリー マカロニ にんじん とうもろこし ハム ノイグドレツァグ レモン果汁 塩 こしょう	脂 質 27.0 g			もやし 小松菜 にんじん 醤油 ごま 砂糖	脂 質 28.7 g			
	手まりふのみそ汁	小麦	豆腐 小松菜 玉ねぎ にんじん えのきだけ みそ 煮干しだし 手まりふ	カルシウム 441 mg			豆腐 たまご 玉ねぎ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 干しいだけ	カルシウム 400 mg			
お祝いクレープ／牛乳	/乳	お祝いクレープ（豆乳 油 砂糖 いちご 米粉 水あめ 大豆粉） / 牛乳	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.7 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.7 g			
11 木	クロワッサン	卵・乳・小麦	クロワッサン（小麦粉 マーガリン 砂糖 たまご イースト 塩 小麦グルテン 小麦麦芽）	エネルギー 642 kcal	『ラベ』はフランス語で『すりおろす』という意味です。チーズをすりおろす道具でにんじんを粗いせん切りにしたことから名付けられました。酢・オリーブオイル・塩でドレッシングを作り、せん切りにしたにんじんを混ぜ合わせて作ります。料理の彩りによく使われるにんじんですが、今日はサラダの主役になっています。	23 火	セルフドッグパン	乳・小麦	コッパン（小麦粉 砂糖 マーガリン 乳製品 パン酵母 塩）	エネルギー 771 kcal	『ヨーグルト』は、今から五千年前のエジプトで壁に絵が残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『酪』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。そのおかげで消化吸収がよく、乳酸菌がおなかの調子を整えてくれます。残さず食べましょう。
	マカロニグラタン	乳・小麦	豆乳 鶏肉 玉ねぎ マカロニ チーズ しめじ とうもろこし 米粉 白ワイン 油 コンソメ 塩 こしょう パセリ	たんぱく質 29.2 g			ウインナーソーセージ ケチャップ ノイグドレツァグ 砂糖	たんぱく質 28.9 g			
	にんじんとツナのラペ	魚	にんじん キャベツ 水菜 ツナ【魚】 粒マスタード 酢 醤油 砂糖 塩 こしょう	脂 質 33.0 g			キャベツ フロッコリー マカロニ ツナ【魚】 ノイグドレツァグ とうもろこし レモン果汁 塩 こしょう	脂 質 36.6 g			
	もやしとベーコンのスープ		もやし 小松菜 玉ねぎ ベーコン にんじん とりがらだし コンソメ 醤油 塩 こしょう	カルシウム 405 mg			白菜 玉ねぎ ほうれん草 鶏肉 にんじん えのきだけ とりがらだし 醤油 白ワイン コンソメ にんにく 塩 こしょう	カルシウム 508 mg			
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 2.4 g	牛乳	乳	ソフトクリームヨーグルト（練乳 粉乳 砂糖 クリーム） / 牛乳	食塩相当量 2.4 g			
12 金	ポークカレー	(小麦)	米 大麦	エネルギー 843 kcal	『キャベツ』は、40枚ほどの葉が重なり合って玉になる野菜です。春キャベツは、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、菌やウイルスと戦う免疫力を高めてくれるビタミンやミネラルが含まれています。水に溶けているので、残さず食べましょう。	24 水	ごはん	米	ごはん ちくわの磯辺揚げ 五色あえ 豚汁 りんごゼリー／牛乳	エネルギー 790 kcal	給食で作るみそ汁やすまし汁は、いわしの削り節や昆布でだしをとっています。手間と時間はかかりますが、だしをきかせることで、調味料をたくさん入れなくても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。だしをきかせた汁物の価値を見直しましょう。
	(カレーソース)	小麦	玉ねぎ じゃがいも 豚肉 カレールー【小麦】 にんじん とりがらだし ケチャップ ノイグドレツァグ 赤ワイン カレー粉 にんにく しょうが 油	たんぱく質 27.3 g			ちくわ【魚】 油 小麦粉 米粉 青のり	たんぱく質 26.5 g			
	たまごとキャベツの春色サラダ	卵	キャベツ たまご 小松菜 玉ねぎ 酢 砂糖 油 塩 こしょう	脂 質 26.8 g			小松菜 もやし にんじん しめじ ハム 醤油 砂糖 みりん	脂 質 18.5 g			
	いちご		いちご	カルシウム 325 mg			じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 こんにゃく えのきだけ みそ にんじん ねぎ 煮干しだし 酒	カルシウム 360 mg			
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 2.8 g	牛乳	/乳	りんごゼリー（りんご 砂糖） / 牛乳	食塩相当量 2.8 g			
15 月	ごはん		米	エネルギー 830 kcal	『切り干し大根』は、大根を細く切り、乾燥させた保存食です。水分が飛んでいる分、うまみや栄養がギュッとつまっています。特に、骨や歯を作るカルシウムやおなかの調子を整える食物せんいが多く含まれています。今日のようにあえ物やサラダにすると、歯ごたえが残るので、よくかんで食べることもつながります。	25 木	食パン／チョコクリーム	乳・小麦/乳	食パン（小麦粉 砂糖 ショートニング パン酵母 塩 乳糖 脱脂粉乳） / チョコレートクリーム（砂糖 大豆油 ココア 全粉乳 カカオマス 脱脂粉乳 乳糖 ココアバター）	エネルギー 774 kcal	『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、オーブンや釜で焼いた料理です。イタリアのナポリで、貧しい人々が食べていたトマトトーストを観光客へ出したのがピザの始まりです。今日は、豚肉にピザソースとチーズをのせて焼きました。
	豚肉のねぎみそ焼き		豚肉 みそ ねぎ 砂糖 みりん 醤油 にんにく 酒	たんぱく質 33.0 g			豚肉 ピザソース 玉ねぎ ピーマン 粉チーズ 白ワイン 塩 こしょう	たんぱく質 33.7 g			
	小松菜と切り干し大根のごまあえ		キャベツ 小松菜 油揚げ にんじん 切り干し大根 ごま 醤油 砂糖	脂 質 22.7 g			キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 酢 しらす干し オリーブ油 砂糖 塩	脂 質 32.9 g			
	白玉だんごのすまし汁		豆腐 白玉だんご ごぼう えのきだけ にんじん 醤油 煮干しだし みりん わかめ 昆布だし 塩	カルシウム 420 mg			豆乳 じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 ベーコン にんじん 米粉 とりがらだし コンソメ 油 塩 こしょう	カルシウム 329 mg			
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.1 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.1 g			
16 火	フィッシュバーガー	乳・小麦	ロールパン（小麦粉 砂糖 マーガリン 乳製品 パン酵母 塩）	エネルギー 740 kcal	食事の後は、片づけをきちんとしましょう。茶碗やお皿にごはん粒や食べ物が残っていると、きれいに洗うまでにたくさん水と時間がかかります。茶碗やお皿の食べ物や残さず、きれいに食べることもマナーの1つです。きれいに後片づけされていると、食器を洗う調理員さんが気持ちよく仕事ができるので、協力しましょう。	26 金	たけのこごはん	(小麦)	米 大麦 醤油 酒 たけのこ 油揚げ にんじん 砂糖 みりん	エネルギー 796 kcal	『たけのこ』は、寒い冬に土の中でエネルギーをたつぷりためて、春に顔を出します。その成長は速く、10日ほどで竹になるとも言われます。食べられる期間がとても短い春の野菜です。たけのこには『亜鉛』が豊富で、味が正しくわかるように働きます。今日は、今のたけのこをごはんに入れました。
	(白身魚フライ)	小麦・魚	白身魚フライ（ホキ パン粉 小麦粉 でん粉 油 塩）油 中濃ソース	たんぱく質 25.9 g			厚焼きたまご（卵 でん粉 酢 砂糖 醤油 塩 みりん かつおだし 油）	たんぱく質 28.1 g			
	コールスローサラダ		キャベツ にんじん きゅうり 水菜 ノイグドレツァグ 酢 油 砂糖 塩 こしょう	脂 質 34.1 g			キャベツ ツナ【魚】 小松菜 ノイグドレツァグ しそひじきのつくだ煮 レモン果汁 こしょう	脂 質 26.4 g			
	ミネストローネ		じゃがいも 玉ねぎ トマトソース ベーコン さやいんげん にんじん 大豆 トマト ケチャップ とりがらだし 赤ワイン コンソメ オリーブ油 にんにく 塩 こしょう	カルシウム 308 mg			じゃがいも 豆腐 玉ねぎ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし	カルシウム 370 mg			
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 3.3 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.3 g			
17 水	肉みそ丼	(小麦)	米 大麦	エネルギー 757 kcal	毎日朝食を食べていますか？朝食は英語で『breakfast』、断食をやめて1日の活動をスタートするという意味があります。朝食には、体温を上げて、午前中に必要なエネルギーを補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する状態へと切り替えます。朝食を食べ、元気に過ごしましょう。	30 火	バターロール	卵・乳・小麦	バターロール（小麦粉 砂糖 マーガリン たまご パン酵母 塩）	エネルギー 673 kcal	運動能力を高めるためには、筋肉、内臓、骨などをよく発達させることが大切です。たんぱく質、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、これらの栄養素がからだの中でうまく働くために、ビタミンも十分にとらなければなりません。食べた物から作られるのが、からだです。食事にも気を配りましょう。
	(肉みそ丼の具)		ほうれん草 もやし 豚肉 牛肉 にんじん 玉ねぎ 赤みそ 砂糖 酒 大豆ミート 醤油 ごま油 トリガツツ にんにく	たんぱく質 26.6 g			さけ コーンフレーク ノイグドレツァグ 塩 こしょう	たんぱく質 28.1 g			
	水ぎょうざのスープ	小麦	水ぎょうざ（キャベツ 豚肉 ねぎ しょうが 小麦粉 ごま油） もやし チンゲンサイ たけのこ にんじん とりがらだし 醤油 酒 干しいだけ 中華スープ 塩 こしょう	脂 質 20.4 g			ほうれん草 もやし ハム にんじん 酢 醤油 ごま 砂糖 油 塩 こしょう	脂 質 31.6 g			
	オレンジ		オレンジ	カルシウム 362 mg			じゃがいも 玉ねぎ 大根 チンゲンサイ にんじん とりがらだし コンソメ 醤油 こしょう	カルシウム 293 mg			
牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.6 g	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.6 g			
18 木	食パン／いちごジャム	乳・小麦	食パン（小麦粉 砂糖 ショートニング パン酵母 塩 乳糖 脱脂粉乳） / いちごジャム	エネルギー 737 kcal	食事は、好きなものばかり食べたり、好きな食べ方ばかりしていると、栄養のバランスがくずれてしまいます。栄養不足になったり、脂肪や糖分をとりすぎたりしていると、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。		オムレツのトマトソース	卵	プレーンオムレツ（卵 コーンスターチ 酢 砂糖 塩 醤油 とりがらだし 油） トマト ケチャップ 中濃ソース 砂糖	たんぱく質 30.3 g	
	じゃがいもとミートボールの煮込み		じゃがいも キャベツ ミートボール（鶏肉 豚肉 玉ねぎ でん粉 大豆たんぱく 水あめ 塩 油） 玉ねぎ ほうれん草 にんじん 大豆 とりがらだし 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	脂 質 23.3 g			プリン（砂糖 水あめ 豆乳）	カルシウム 382 mg			
	【中】プリン		プリン（砂糖 水あめ 豆乳）	カルシウム 382 mg			プリン（砂糖 水あめ 豆乳）	カルシウム 382 mg			
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.6 g			食塩相当量 2.6 g	牛乳	乳	牛乳	

※都合により献立は変更になることがあります。