

# 4月 学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー			
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	行事食等	
7	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 豆乳バナナコッタ			ふた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦 じゃがいも こむぎこ 豆乳バナナコッタ	あぶら カレールウ バター ゼリー	870 22 25	Kcal g g	
8	金	わかめ ごはん	牛乳	鶏のたつた揚げ ミニトマト すまし汁 デザート			とり肉 きぬこしょうふ ふかし	牛乳 わかめ	ミニトマト ほうれんそう	しょうが えのきたけ	米 麦 かたくりこ デザート	あぶら	758 27 23	Kcal g g	
11	月	白ごはん	牛乳	ハムカツ ポテトサラダ 豆腐のみそ汁			ハム きぬこしょうふ うすあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	コーン きゅうり たまねぎ えのきたけ	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	837 29 26	Kcal g g	
12	火	白ごはん	牛乳	ミートローフ ケチャップソース にんじんグラッセ コンソメジュリアン			牛肉 ふた肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん パセリ 黄ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン しめじ	米 パン粉 さとう じゃがいも	バター	817 31 24	Kcal g g	
13	水	白ごはん	牛乳	シューマイ 野菜のピリ辛 マーボー豆腐			ふた肉 シウマイ もめんとうふ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	たまねぎ 干しいたけ にんにく かたくりこ	米 さとう かたくりこ	ごま油 あぶら	856 34 27	Kcal g g
14	木	白ごはん	牛乳	さばのしょうがが煮 ごま酢あえ みそけんちん汁			さば みそ うすあげ とり肉 もめんとうふ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが りょくとうもやし きゅうり	ごぼう だいこん 干しいたけ	米 さとう こんにゃく	ごま ごま油	839 34 28	Kcal g g
15	金	お花見 鮭ちらし	牛乳	笹かまぼこの天ぷら おくずかけ さくらゼリー	今月は 宮城県		さけ うすあげ たまご かまぼこ ふた肉	牛乳 青のり粉	にんじん	干しいたけ かんぴょう れんこん えだまめ	たまねぎ ごぼう えのきたけ	米 かたくりこ てんぷら粉 じゃがいも ゼリー うーめん さとう	あぶら	761 31 18	Kcal g g
18	月	白ごはん	牛乳	ホイコーロー 豆腐とたまごのスープ チーズ			ふた肉 とり肉 きぬこしょうふ たまご	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ 干しいたけ	たけのこ キャベツ えのきたけ	米 さとう かたくりこ	あぶら ごま油	839 37 27	Kcal g g
19	火	ひき肉とごぼうの まぜごはん	牛乳	はたはたのから揚げ ゆかりあえ 大根と油揚げのみそ汁			ふた肉 うすあげ みそ	牛乳 はたはた	にんじん こまつな ゆかり粉	ごぼう しょうが えだまめ キャベツ	きゅうり だいこん なめこ	米 麦 こめこ さとう	あぶら	731 29 21	Kcal g g
20	水	白ごはん	牛乳	鶏肉のパン粉焼き 春キャベツのコールスローサラダ クリームシチュー			あさり ロースハム とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	にんにく パン粉 さとう じゃがいも こめこ	バター あぶら	859 36 24	Kcal g g	
21	木	修学旅行・研修・遠足 													
22	金	白ごはん	牛乳	春巻き 割り干し大根の中華漬物 ノラネコぐんだんのワンワンラーメン			ロースハム たまご	牛乳 こんぶ	にんじん	わりほし大根 ねぎ きゅうり りょくとうもやし にんにく	たまねぎ さとう ラーメン	あぶら ごま油 ごま	867 26 20	Kcal g g	
25	月	白ごはん	牛乳	ちくわの天ぷら 切り干し大根とひじきのサラダ 肉じゃが			ちくわ ツナ 牛肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	きりほしだいこん きゅうり しょうが たまねぎ	米 さとう てんぷら粉 じゃがいも こんにゃく	あぶら 卵なしマヨネーズ ごま	913 28 27	Kcal g g	
26	火	フレンチ トースト	牛乳	ミートスパゲティ コンソメスープ			たまご ふた肉 牛肉 ベーコン 大豆ミート	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	しめじ	食パン スパゲティ てんぷら粉 パン粉	あぶら バター オリーブ油	836 34 27	Kcal g g
27	水	たけのこ ごはん	牛乳	いわしフライ 小松菜の磯香和え みそ汁			うすあげ いわし みそ きぬこしょうふ さつまあげ	牛乳 青のり粉 のり	にんじん こまつな	たけのこ えだまめ キャベツ えのきたけ	たまねぎ なめこ ねぎ	米 さとう てんぷら粉 パン粉	あぶら ごま ごま油	743 34 22	Kcal g g
28	木	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス フルーツ杏仁			牛肉	牛乳	にんじん	にんにく セロリ たまねぎ しめじ	パイン(缶) みかん(缶) 黄桃(缶) バナナ	米 麦 じゃがいも こむぎこ 杏仁豆腐	あぶら バター デミグラスソース	917 22 25	Kcal g g

※ 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、6群に分けて記載してあります。



## 早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。