



# 4月献立予定表



日曜日	献立名	主な材料						エネルギー (Kcal)	食塩 (グラム)
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質		
毎日	牛乳		牛乳						
8 水	麦ごはん ビビンバ(肉みそ) (ナムル) トック		豚肉 ★大豆ミート みそ		しょうが にんにく		ごはん 大麦 砂糖	油	しょうゆ 豆板醤 コチュジャン みりん 酒
9 木	ごはん 豚肉のピリ辛炒め のり塩揚げじゃが かき玉みそ汁			にら にんじん	にんにく しょうが		ごはん しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 豆板醤 じゃがいも 塩
●●●●●●●●●● 入学お祝い献立 ●●●●●●●●●●									
10 金	ごはん チキンカレー ベーコンと青菜のサラダ(塩レモンドレッシング) 入学お祝いデザート(クレープ)			にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご		ごはん じゃがいも 砂糖	油	カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ 塩
13 月	ごはん ブルコギ ねぎ塩スープ		豚肉	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ しめじ		ごはん 砂糖	油	酒 しょうゆ コチュジャン 塩 しょうゆ 酒 がらスープ
14 火	ソフトめん 山菜汁 かまぼこの新緑揚げ もやしとツナの和え物		鶏肉 油揚げ	にんじん	★山菜水煮 しいたけ ねぎ		ソフトめん		しょうゆ みりん 塩 酒 削り節
15 水	麦ごはん ハンバーグとトマトきのこソース アスパラとコーンのサラダ(サウザンアイランドドレッシング) みそ汁		★ハンバーグ	トマト	しめじ マッシュルーム		ごはん 大麦 砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース ★サウザンアイランドドレッシング
16 木	きなこ揚げパン ポトフ ブロッコリーのガーリックソテー		きなこ				コッパン 砂糖	油	塩
17 金	ごはん 鯖のみそ煮 ごぼうサラダ(ごまドレッシング) すまし汁		さば みそ		しょうが ねぎ		ごはん 砂糖		しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング
21 火	ごはん にらまんじゅう パンサンスー(パンサンスーのたれ) もやしのみそスープ						ごはん ★にらまんじゅう		はるさめ 砂糖 ごま しょうゆ 酢 豆板醤 しょうゆ 酒 がらスープ
22 水	麦ごはん 鶏のから揚げ ひじきの煮物 豆乳汁		鶏肉		にんにく しょうが		ごはん 大麦 でんぷん	油	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒
23 木	黒パン 肉団子のトマト煮 グリーンサラダ(香味たまねぎドレッシング)		鶏肉 ベーコン	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく		黒パン でんぷん じゃがいも はちみつ	油	塩 しょうゆ ケチャップ ワイン ウスターソース ★香味たまねぎドレッシング
24 金	ごはん あじフライ(ソース) 春野菜のうま煮 みそ汁		あじ 卵				ごはん 小麦粉 パン粉	油	中濃ソース ウスターソース
27 月	麦ごはん ハッシュドポーク ツナサラダ(中華塩ドレッシング)		豚肉	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが		ごはん 大麦 砂糖	油	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン
28 火	ツリーユームン(中華めん) (中華かき玉あん) 揚げじゃがのそぼろがらめ レモンゼリー		豚肉 卵	にんじん こまつな	たけのこ ねぎ しょうが		中華めん でんぷん	油	酒 しょうゆ 塩 しょうゆ 豚骨スープ がらスープ 豆板醤 しょうゆ 酒 酢 がらスープ
30 木	ごはん いわしのかば焼き 野菜のねぎだれあえ(ねぎだれ) ごまみそ汁		★いわし(からきでんぷん付)		しょうが		ごはん 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 酒 しょうゆ 酢 オイスターソース

\*天候等により、使用する食材が変更することがあります。  
 \*★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。  
 ◎不明な点は学校へお問い合わせください。

栄養素	基準量	4月の平均
エネルギー(kcal)	830	816
食塩(g)	2.5	2.7

## ご入学・ご進級おめでとございます

今年度も、安全でおいしい給食づくりを目標に  
みなさんの健やかな成長を願います。よろしく願います。

○学校給食の目標・・・学校給食は学校教育の一環です。

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進
- ②日常生活おける食事について、正しい理解と望ましい食習慣を養う
- ③社交性、協同の精神を養う
- ④生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養う
- ⑤食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解と勤労を重んずる態度を養う
- ⑥優れた伝統的な食文化についての理解を深める
- ⑦食料の生産、流通・消費について正しい理解に導く