

# 4月分学校給食予定献立表

献立目標：春の味覚を味わおう

2022. 御前崎市学校給食センター

日 / 曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フ ォ ー ン ク	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
11月	ごはん	米(こめ)								浜岡中 東小 北小 御前崎小 白小1年 高松幼 北こ 御前崎こ
	ぎゅうにゅう				牛乳 (ぎゅうにゅう)					
	さばのみそに	砂糖(さとう)		鯖(さば) みそ			しょうが	みりん		
	けんちんじる		ごま油(あぶら)	豆腐(とうふ) 油揚(あぶらあげ)		人参(にんじん) 葉(は)ねぎ	こんにやく ごぼう 大根(だいこん)	しょうゆ 塩 だし用割り節		
	キャベツのしおこんぶあえ		ごま		塩昆布 (しおこんぶ)		キャベツ きゅうり	塩		
12月	わかめごはん	米 大麦(おおむぎ) 砂糖			わかめ			塩		浜岡中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あつやきたまご	砂糖 てん粉(ふん)	大豆油	卵(たまご)				酢 みりん 鰹だし しょうゆ 塩 昆布エキス		
	とんじる	じゃが芋(いも)		豚肉(ぶたにく) 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	大根	だし用割り節		
	きんぴらごぼう	砂糖	ごま油 ごま	ちくわ(タラ)		人参	ごぼう こんにやく 枝豆(えだまめ)	しょうゆ みりん		
13月	入学・進級お祝い献立	せきはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ さわにわん ほうれんそうのいそかあえ おいおいゼリー	米 もち米 小豆(あずき)	ごま		牛乳		塩		幼 470 17.3 小 583 20.9 中 702 24.5
			でん粉	米油	鶏肉(とりにく)		しょうが にんにく	しょうゆ 酒		
					豚肉	人参 葉ねぎ	たけのこ ごぼう ほししいたけ	しょうゆ 酒 塩 昆布だし だし用割り節		
					のり	ほうれん草(そう)	もやし	しょうゆ		
			砂糖 水あめ	植物油	豆乳(とうにゅう)		いちご			
14月	愛知県の料理	ごはん ぎゅうにゅう とうふでんがく かしわのひきすり キャベツのおかかあえ	米			牛乳				幼 506 21.7 小 704 26.5 中 744 31.4
			でん粉 砂糖	ごめ油 ごま	豆乳 みそ			みりん 酒		
			砂糖		鶏肉	人参	大根 根深(ねぶか)ねぎ 白菜(はくさい) こんにやく えのきだけ	しょうゆ 酒 みりん		
					鯉(こい)割り節 (かつおけずりぶし)	小松菜(こまつな)	キャベツ	しょうゆ		
15月	マーガリンいりロールパン ぎゅうにゅう チキンナゲット ポークピーズ コールスローサラダ	小麦粉(こむぎこ) 砂糖	ショートニング マーガリン		脱脂粉乳 (とうしふんにゅう)	牛乳		塩		幼 499 19.0 小 704 26.5 中 974 34.9
					牛乳					
		とうもろこし粉 小麦粉 てん粉	植物油 (しよくぶつゆ)	鶏肉 大豆	脱脂粉乳			塩 対(たい)カク しょうゆ 香辛料		
		ひよこ豆(まめ) 金時(きんとき)豆 じゃが芋 砂糖	米油	豚肉 大豆(だいず)	人参 トマト グリーンピース	玉(たま)ねぎ マッシュルーム	塩 こしょう クレ ト(ト)ク(ク)アツ ソース 対(たい)カク			
		砂糖	ソイック マヨネーズ オリーブ油			キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁(かじゅう)	塩 こしょう			
18月	ソフトめん ぎゅうにゅう コーンフライ ミートソース ウインナーともやしのソテー	小麦粉				牛乳		塩		幼 524 22.0 小 691 28.1 中 889 35.4
		小麦粉 パン粉 砂糖	ショートニング 植物油 米油	大豆粉			とうもろこし	塩		
		小麦粉 砂糖	米油 ラード パーム油	豚肉 鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト グリーンピース	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	ク(ク) 対(たい)カク ト(ト)ク(ク)アツ ソース 対(たい)カク		
				ウインナー		ほうれん草	キャベツ もやし	塩 こしょう コツメ		
19月	ごはん ぎゅうにゅう さばのみりんしょうゆやき ほうれんそうのかきたまじる くわかめのきんぴら	米				牛乳				幼 497 19.0 小 618 23.0 中 749 27.5
				鯖				しょうゆ みりん		
		でん粉		卵 豆腐		人参 ほうれん草	玉ねぎ	しょうゆ 塩 酒 昆布だし だし用割り節		
		砂糖	ごま油 米油 ごま	豚肉	葉(は)くわかめ	人参	こんにやく ごぼう	酒 しょうゆ 和風(わふう)だし		
20月	中国の料理	むぎごはん ぎゅうにゅう はるまき はっほうさい にらともやしのちゅうかあえ	米 大麦			牛乳				幼 490 18.5 小 607 22.7 中 736 26.8
		春雨(はるさめ) でん粉 砂糖 小麦粉	豚脂(とんじ) なたね油 ごま 油	大豆		人参 にら	キャベツ 玉ねぎ たけのこ にんにく ほししいたけ	しょうゆ 塩 対(たい)カク こしょう		
		でん粉	米油 ごま油	豚肉 いか えび		チンゲンサイ 人参	白菜 玉ねぎ たけのこ ほししいたけ	酒 中華(ちゅうか)入(い)り しょうゆ こしょう		
		砂糖	ごま油			にら	もやし	しょうゆ 酢 塩		

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校	
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維				
木	21	たけのこごはん	米 大麦 砂糖		鶏肉 油揚げ		人参	たけのこ	しょうゆ みりん 酒 和風だし 塩	○	東小 北小
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さわらのピーナッツあえ	でん粉 砂糖	落花生(らっかせい) 米油	鯖(さわら)				しょうゆ			
	たまねぎのみそしる			豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	だし用削り節			
	はるキャベツのごますあえ	砂糖	ごま				キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ 塩			
金	22	かくがたしょくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	東小 北小
	いちごジャム	水あめ 砂糖					いちご				
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	チーズオムレツ	でん粉 砂糖	大豆油	卵	チーズ				塩 酢		
	キャロットシチュー	じゃが芋 小麦粉	米油 パーム油	鶏肉	脱脂粉乳 クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ	しょうゆ みりん 酢 塩 こしょう			
	ごまじゃこサラダ		ごま		しらす	人参	キャベツ きゅうり	しょうゆ			
月	25	ごはん	米							○	白羽幼 白羽小 池新田幼 御前崎こ
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりにくのでりやき			鶏肉			しょうが	しょうゆ 酒 みりん			
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		油揚げ みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	だし用削り節			
	ひじきのにも	砂糖	米油	ちくわ(たら)	ひじき	人参	こんにゃく 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし			
火	26	あかじそごはん	米 砂糖			赤しそ			塩	○	白羽幼 白羽小 池新田幼 御前崎こ
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	いそはなたまごやき	砂糖 水あめ でん粉		卵	青(あお)のり	人参	しょうが	だし しょうゆ	塩		
	にくじゃが	じゃが芋 砂糖	米油	豚肉		人参 グリンピース	玉ねぎ こんにゃく	しょうゆ みりん 酒			
	きゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	鯉削り節			きゅうり	しょうゆ 酢 塩 唐辛子			
水	27	むぎごはん	米 大麦							○	北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	だいすくとほしのあげ	でん粉 砂糖	米油 ごま	大豆	煮干し			しょうゆ			
	ボークカレー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ラード パーム油	豚肉 大豆粉	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ りんご こんにゃく しょうが	しょうゆ みりん 酢 塩 こしょう			
	かいそうミックスサラダ	砂糖 水あめ		鯖油漬け (まぐろあぶらづけ 大豆粉)	わかめ 菜わかめ 昆布 のり	青じそ	大根 きゅうり レモン果汁	酢 みりん 鯉削り節 しょうゆ 魚肝油			
木	28	ちらしずし	米 砂糖			人参	れんこん かんぴょう ぼししいたげ 枝豆	酢 塩 しょうゆ 和風だし		○	高松幼
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	かつおのたつたあげ	でん粉		鯉				しょうゆ みりん			
	たけのこのみそしる			豆腐 みそ	わかめ	人参 葉ねぎ	たけのこ もやし えのきだけ	だし用削り節			
	きゅうりとキャベツの あかじそあえ	砂糖				赤しそ	キャベツ きゅうり	しょうゆ 塩			
	こどものひぜりー	砂糖	植物油	豆乳			りんご果汁 レモン果汁				

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 1人分-650kcalたんぱく質21~33g 中学生1人分-830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

※幼稚園・こども園の3歳児の通常の給食開始は、池新田幼稚園 26日(火)、高松幼稚園 26日(火)、白羽幼稚園 27日(水)、北こども園 28日(木)、御前崎こども園 27日(水)からになります。

## ☆入学・進級おめでとうございます☆

新学期を迎え、希望と期待に胸をくまらせている事と思います。一年間を元気いっぱい、健康で過ごすためには、朝、昼、夕の食事をきちんと食べることが大切です。学校給食センターでは、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思ひます。一年間よろしくお祈りします。



毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載していま