





4月 こんだてよてい



久御山町学校給食研究会

日	曜	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
			赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもとになる)	その他	
12	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				594Kcal 25.7g
		ごはん			ごはん		
		ホイコーロー	ぶたにく、あかみそ	キャベツ、にんじん しょうが、にんにく	サラダあぶら、さとう かたくりこ	しお、こしょう、みりん テンメンジャン、トウバンジャン こいくちしょうゆ、さけ	
		ちゅうかスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん ニラ		うすくちしょうゆ、しお さけ、ちゅうかあじ	
13	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				486Kcal 21.0g
		こがたパン			こがたパン		
		ラーメン	ぶたにく	たまねぎ、にんじん もやし、あおねぎ	(冷)ちゅうかそば	こいくちしょうゆ、さけ しお、こしょう、コンソメ うすくちしょうゆ ちゅうかあじ	
		きゅうりのかふうづけ		きゅうり	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、す	
14	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				646Kcal 26.8g
		ごはん			ごはん		
		さばのしおやき	さば			しお	
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん	じゃがいも	だしじゃこ	
		キャベツとわかめのすのもの	ほしわかめ	キャベツ	さとう	こいくちしょうゆ、す	
15	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				628Kcal 27.9g
		ごはん			ごはん		
		しょうふうやき	とりミンチ、みそ	たまねぎ、しょうが	パンこ、さとう、いりごま	うすくちしょうゆ、さけ	
		ふのすましじる	おつゆふ	たまねぎ、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしかつお	
		ひじきのにもの	ひじき、あぶらあげ	にんじん (冷) さんどまめ	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ みりん、わふうだし	
18	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				610Kcal 23.9g
		ごはん			ごはん		
		あつあげのちゅうかに	あつあげ、ぶたにく	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん ほししいたけ たけのこみずに あおねぎ	ごまあぶら、さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ オイスタソース	
		はるさめサラダ	ハム	きゅうり、にんじん	はるさめ、さとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ す、しお	
19	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				606Kcal 23.5g
		ごはん			ごはん		
		いわしのかばやきふう	いわし	しょうが	かたくりこ、サラダあぶら さとう	こいくちしょうゆ みりん	
		とうふのみそしる	とうふ、みそ	たまねぎ、あおねぎ にんじん		だしじゃこ	
		こまつなのごまあえ		こまつな、にんじん	さとう、いりごま	こいくちしょうゆ、みりん	
20	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				660Kcal 22.3g
		こくとうパン			こくとうパン		
		はるやさいのポトフ	ベーコン	キャベツ、にんじん たまねぎ グリーンアスパラガス	オリーブオイル じゃがいも	しお、こしょう こいくちしょうゆ コンソメ、ブイヨン	
		マカロニサラダ		きゅうり、ホールコーン	マカロニ、さとう、サラダあぶら	しお、こしょう、す	
21	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				612Kcal 26.0g
		たけのこごはん	あぶらあげ	たけのこ 	ごはん	こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ、さけ みりん、わふうだし	
		とりのしおこうじやき	とりにく			しおこうじ	
		もずくじる	(冷) もずく	えのきだけ にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお さけ、みりん だしかつお	
		きゅうりのこんぶあえ	しおこんぶ	きゅうり		しお	
22	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				709Kcal 20.4g
		ビーフカレーライス	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが (冷) グリンピース	ごはん、じゃがいも サラダあぶら	カレーウ、カレーコ、チャツネ こいくちしょうゆ、ブイヨン ウスタソース、トマトケチャップ あかワイン	
		おこうこサラダ		きざみだいこんづけ キャベツ、にんじん	サラダあぶら、さとう いりごま	こいくちしょうゆ、す しお、こしょう	

25	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				603Kcal 25. 6g
		ごはん			ごはん		
		マーボー豆腐	ぶたミンチ、とうふ ちゅうみそ はっちょうみそ	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん あおねぎ	ごまあぶら、さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ、さけ ブイヨン、オイスターソース テンメンジャン	
		だいこんともやしのナムル		だいこん、もやし にんじん	いりごま、さとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ、す	
26	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				706Kcal 30. 3g
		ごはん			ごはん		
		とりのからあげ	とりにく	にんにく、しょうが	かたくりこ、サラダあぶら こむぎこ	うすくちしょうゆ、さけ しお、こしょう	
		のっぺいじる	あぶらあげ	こんにやく あおねぎ、にんじん	(冷)さとも かたくりこ	うすくちしょうゆ だしかつお	
きゅうりとツナのあえもの	シーチキン	きゅうり	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、す さけ			
27	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				645Kcal 26. 5g
		あじつけパン			あじつけパン		
		ポークビーンズ	だいず、ぶたにく	にんにく、たまねぎ にんじん、ホールコーン マッシュルームみずに かんそうパセリ	サラダあぶら、さとう かたくりこ	トマトケチャップ、トマトピューレ しお、こしょう、コンソメ ブイヨン、しろワイン こいくちしょうゆ	
		グリーンサラダ		キャベツ、セロリ (冷) さんどまめ	オリーブオイル	リンゴす、しお こしょう	
28	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				624Kcal 25. 1g
		おやこどんぶり	とりにく、たまご	たまねぎ、にんじん あおねぎ	ごはん、さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ、みりん わふうだし、だしかつお	
		はりはりづけ		きりぼしだいこん にんじん	いりごま、さとう	こいくちしょうゆ、す みりん	

★食材の仕入れ状況等によって献立の内容が変わることがあります。



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生のみなさんご入学おめでとうございます。これから始まる小学校生活に期待と不安で胸いっぱいのことと思います。在校生は、新たな気持ちで新年度を迎えていることと思います。今年度も引き続き、感染予防対策をとりながらの給食時間となります。安心、安全でおいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお祈りします。

栄養管理と献立作成

栄養

「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、家庭での食事では不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、季節の食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

栄養士が
献立作成
しています



きせつのかおり

たけのこ、キャベツ
グリーンアスパラガス

