



4月の献立



平成29年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	赤の食材	緑の食材	黄の食材	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	家で食べてほしい食品	お休み
		血やにくになる	体の調子をととのえる	カや熱のもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校						
7 (金)	入学・進級お祝い献立 ごはん 牛乳 とり肉のケチャップあえ コーンサラダ わかめスープ お祝いクレープ	牛乳 わかめ	たけのこ セロリ パセリ	こめ ビタミン米	684	22.4	26.6	345	2.5	さかな	
		ベーコン とり肉	にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ ブロッコリー 赤ピーマン レモン汁	さんおんとう クレープ でんぶん あぶら	864	28.5	31.4	357	3.1		
10 (月)	カミカミ献立 麦ごはん 牛乳 イカのチリソース ひじきサラダ きんぴら汁	牛乳 いか	ねぎ ごぼう しょうが	こめ おおむぎ	616	26.2	17.4	327	2.3	くだもの	鮫川中 古殿中
		ひじき まぐろフレーク ぶた肉 みそ	にんにく キャベツ にんじん こまつな かんでん しらたき	ビタミン米 でんぶん こむぎこ あぶら さといも さんおんとう	768	31.2	19.9	351	2.8		
11 (火)	ごはん 牛乳 手作り干草焼き 梅肉あえ とうふのみそ汁	牛乳 たまご	にんじん たけのこ	こめ ビタミン米	591	27.3	17.2	377	2.3	いも	古殿中
		とり肉 みそ 青だいず とうふ あぶらあげ わかめ	きぬさや きゅうり もやし ねぎ こまつな キャベツ たまねぎ うめ	さんおんとう	749	33.2	19.6	415	2.9		
12 (水)	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め 切干大根のごまサラダ 手作りすいとん汁	牛乳 ぶた肉	たまねぎ キャベツ	こめ あぶら	620	22.8	15.8	327	2.3	まめ	古殿中
			切干大根 こまつな にんじん いんげん だいこん ごぼう ねぎ ほうれん草	こむぎこ こめこ ビタミン米	785	27.6	18.0	353	2.8		
13 (木)	コッペパン ジャム 牛乳 手作りグラタン 豆のサラダ もずくスープ	牛乳 ぶた肉	たまねぎ ブロッコリー	コッペパン ジャム	640	24.9	22.2	385	3.6	こめ	青生野小 鮫川小 古殿中
		チーズ だいず はなまめ もずく	赤ピーマン えだまめ ねぎ とうもろこし もやし えのき にんじん きゅうり きくらげ	マカロニ バター こむぎこ パン粉 でんぶん	774	29.8	25.9	426	4.5		
14 (金)	玄米ごはん 牛乳 ポークカレー 海そうサラダ もものヨーグルト	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ	こめ ビタミン米	684	22.2	18.7	371	2.8	きのこ	
		かいそう ヨーグルト	いんげん にんにく こんにゃく りんご ハナナ キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら	838	26.0	21.2	388	3.4		
17 (月)	ごはん 牛乳 とりのスパイシー揚げ ごま酢あえ 小松菜のみそ汁 チーズ(中)	牛乳 とり肉	しょうが にんにく	こめ ビタミン米	581	28.3	15.0	323	2.3	にゅうせいひん	
		わかめ あぶらあげ みそ チーズ	もやし にんじん キャベツ こまつな たまねぎ だいこん	こむぎこ でんぶん あぶら いりごま さんおんとう じゃがいも	779	36.2	20.9	505	3.2		
18 (火)	世界味めぐり献立(中国) ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンパンジーサラダ 中華コーンスープ	牛乳 とうふ	にら きゅうり ねぎ もやし	こめ ビタミン米	581	24.7	17.2	339	2.6	くだもの	
		ぶた肉 みそ 中華くらげ ソフトチキン たまご	にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ 干しいたけ チンゲン菜 とうもろこし	さんおんとう でんぶん ごまあぶら	737	29.9	19.7	367	3.2		
19 (水)	ごはん 牛乳 イカの和風ハンバーグ!? カラフルあえ けんちん汁	牛乳 とり肉	れんこん ごぼう もやし	こめ ビタミン米	595	26.4	16.9	340	2.4	かいそう	古殿小
		いか たまご とうふ みそ にほし粉	赤ピーマン こんにゃく りんご ねぎ だいこん いんげん ほうれん草	パン粉 さんおんとう でんぶん すりごま さといも ごまあぶら	754	32.0	19.3	370	2.9		
20 (木)	食パン ココアクリーム 牛乳 白身魚のバジル焼き じゃがいもの炒めもの コンソメスープ	牛乳 メルルーサ	にんにく レモン汁	食パン ジャム	591	28.9	16.7	313	3.6	こめ	
		ベーコン ウィンナー あさり	たまねぎ いんげん はくさい にんじん	オリブオイル じゃがいも あぶら	708	34.4	19.0	335	4.5		
21 (金)	地場産物活用献立 ごはん 牛乳 ぶた肉のじゅうねん焼き うるいの炒めもの なめこ汁	牛乳 ぶた肉	うるい キャベツ	こめ ビタミン米	594	25.4	17.1	295	2.5	やさい	
		みそ さつまあげ かつおぶし とうふ にほし粉	にんじん いんげん なめこ ねぎ	えごま さんおんとう じゃがいも	750	30.8	19.6	312	3.1		
24 (月)	麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 切干大根炒め 貝だくさんみそ汁	牛乳 さけ	切干大根 ごぼう	こめ おおむぎ	606	27.4	17.9	347	2.6	にゅうせいひん	
		さつまあげ とり肉 あぶらあげ みそ とうふ	にんじん こんにゃく こまつな えのき ほうれん草	ビタミン米 さんおんとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	758	33.2	20.5	378	3.2		
25 (火)	ごはん 牛乳 松風焼き おひたし にら汁 わかなツツドン	牛乳 とり肉	ねぎ にんじん	こめ ビタミン米	622	27.2	19.3	368	2.7	くだもの	
		とうふ おから たまご みそ あぶらあげ わかナツツドン なたと	もやし ほうれん草 にら たまねぎ こんにゃく	パン粉 いりごま でんぶん	777	32.6	21.8	396	3.2		
26 (水)	ごはん 牛乳 いわしの南蛮づけ じゅうねん卵入りサラダ もやしのみそ汁	牛乳 いわし	しょうが たまねぎ	こめ ビタミン米	689	29.2	24.9	364	2.6	きのこ	鮫川中3年
		たまご とうふ あぶらあげ みそ にほし粉	ねぎ きゅうり いんげん ほうれん草 キャベツ 切干大根	でんぶん あぶら さんおんとう えごま	865	35.1	29.0	398	3.2		
27 (木)	米粉パン 牛乳 チキンのカレーパン粉焼き 大豆入りポテトサラダ ペンネ野菜スープ	牛乳 とり肉	パセリ たまねぎ	米粉パン パン粉	668	38.0	24.2	340	3.1	やさい	鮫川中3年
		チーズ だいず ハム ベーコン	にんじん きゅうり とうもろこし チンゲンサイ こまつな キャベツ	バター じゃがいも マカロニ マヨネーズ	771	44.0	27.5	365	3.7		
28 (金)	ごはん 牛乳 たらのごまみそ焼き こんぶの油炒め かんぴょうの卵とじ汁	牛乳 たら	ごぼう にんじん	こめ ビタミン米	589	30.4	16.6	340	2.4	くだもの	鮫川中3年
		みそ こんぶ あぶらあげ とり肉 たまご	こんにゃく かんぴょう ねぎ ほうれん草	さんおんとう すりごま ごまあぶら あぶら	744	36.6	18.9	368	3.0		

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

お知らせ	
給食一口メモ	今月の地場産品
4月7日(金)から今年度の給食がスタートします。7日の給食は「入学・進級お祝い献立」です。10日(月)は噛みごたえのある食材を多く使用している「カミカミ献立」、18日(火)は他の国の料理が登場する「世界味めぐり献立」で中国の料理、21日(金)は地域の食材をたくさん使用する「地場産物活用献立」と、いろいろな給食が登場します。苦手な野菜などがある人も、少しずつ食べられるようにしていきます。	こめ、こめこ、みそ、とうふ、おから、だいず、青だいず、えごま、あぶらあげ、こんにゃく、たまご、じゃがいも、ねぎ、ほうれん草



今月の平均栄養価 * 右は基準値				
	小学校(中学年)		中学校	
エネルギー kcal	621	640	776	820
たんぱく質 g	26.9	18~32	32.5	25~40
脂質 g	18.9	18~22	22.0	24~28
カルシウム mg	343	350	380	450
塩分 g	2.7	2.5	3.3	3.0