



4月の献立予定表



平成31年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	赤 <small>あか</small> の食材		緑 <small>みどり</small> の食材		黄 <small>き</small> 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	お休み
		からだ体をつくる	からだ体をつくる	からだ体をつくる	からだ体をつくる								
9 (火)	入学・進級お祝い献立 ごはん 牛乳 とりのしょうが焼き いそ和え お花のみそ汁 お祝いゼリー	牛乳	とり肉	ほうれん草	キャベツ	ごはん	ビタミン米	574	27.6	12.4	294	2.4	
		みそ	きんしたまご	もやし	にんじん	さとう	花ふ	716	33.0	13.6	322	2.9	
10 (水)	ごはん 牛乳 手作り干草(ちぐさ)焼き ゆかり和え けんちん汁	牛乳	たまご	にんじん	だけのこ	ごはん	ビタミン米	596	26.2	16.1	383	2.5	鯉中
		とり肉	青だいず	きぬさや	キャベツ	さとう	さといも	755	31.8	18.2	422	3.0	
11 (木)	コッペパン 牛乳 クリームゴールド チキンのハーブ焼き ハムと野菜のサラダ アルファベットスープ	牛乳	とり肉	パジル	キャベツ	コッペパン	クリームゴールド	735	29.2	30.0	362	3.0	
		ハム	ベーコン	きゅうり	にんじん	オリーブオイル		867	34.8	39.1	388	3.8	
12 (金)	カミカミ献立 ごはん 牛乳 ポークカレー カミカミ海そうサラダ いちご(2個)	牛乳	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ	ごはん	ビタミン米	634	21.7	18.3	297	2.5	
		わかめ	くきわかめ	インゲン	バナナ	サラダ油	カレールー	800	26.0	21.0	314	3.1	
15 (月)	ごはん 牛乳 白身魚のあますあんかけ もやしの中華和え 春雨スープ	牛乳	メルルーサ	玉ねぎ	にんじん	ごはん	ビタミン米	589	22.3	17.0	288	2.3	古中
		ツナ	ベーコン	ピーマン	キャベツ	でんぷん	サラダ油	747	26.9	19.4	304	2.8	
16 (火)	ふるさとの特産品を味わおう献立 ごはん 牛乳 ぶた肉のえごま焼き うるいの炒めもの とうふのみそ汁	牛乳	ぶた肉	うるい	キャベツ	ごはん	ビタミン米	600	25.9	19.2	342	2.3	
		みそ	油あげ	にんじん	しめじ	さとう	えごま	759	31.5	22.1	372	2.8	
17 (水)	麦ごはん 牛乳 ギョーザ(2個) パンパンジーサラダ 中華コンスープ ミニトマト(2個)	牛乳	ギョウザ	きゅうり	キャベツ	麦ごはん	ビタミン米	599	23.2	15.8	347	2.7	
		ちゅうかくらげ	ササミ	もやし	にんじん	さとう		726	26.6	17.1	362	3.2	
18 (木)	ラッキースター給食 黒とうパン 牛乳 とり肉のレモンソースかけ コーンサラダ ☆コンソメスープ	牛乳	とり肉	ねぎ	コーン	黒とうパン	でんぷん	692	30.0	24.6	335	3.6	
		ウインナー		キャベツ	にんじん	サラダ油	さとう	839	35.7	28.8	363	4.3	
19 (金)	ごはん 牛乳 サケの塩焼き 豆のおかか和え 白玉汁	牛乳	サケ	えだまめ	キャベツ	ごはん	ビタミン米	615	30.1	17.2	306	2.3	鯉小6年生
		だいず	かつおぶし	きゅうり	にんじん	白玉もち		774	36.1	19.4	326	2.9	
22 (月)	ごはん 牛乳 手作りハンバーグ 和風サラダ もやしのみそ汁	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	だいこん	ごはん	ビタミン米	605	26.1	18.8	308	2.5	鯉小 鯉中
		とり肉	たまご	にんじん	きゅうり	さとう	パンこ	760	31.1	21.3	338	3.1	
23 (火)	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き ひじきのサラダ いら玉汁	牛乳	さわら	もやし	にんじん	ごはん	ビタミン米	643	31.4	20.3	320	2.5	古中
		みそ	ひじき	きゅうり	いら			808	37.8	23.3	343	3.1	
24 (水)	ごはん 牛乳 手作りメンチカツ ごま酢和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	キャベツ	ごはん	ビタミン米	638	24.1	19.3	290	2.8	古小 古中
		たまご	わかめ	きゅうり	にんじん	パンこ	サラダ油	800	28.7	21.8	305	3.4	
25 (木)	パインパン 牛乳 ハムピカタ グリーンサラダ カレーマカロニ	牛乳	ハム	パイン	パセリ	コッペパン	こむぎこ	712	26.2	24.1	355	3.3	古中
		たまご	チーズ	キャベツ	フロccoli	オリーブオイル	さとう	869	31.9	28.4	390	4.1	
26 (金)	ごはん 牛乳 とり肉のピリから焼き 塩こんぶ和え 具だくさん汁	牛乳	とり肉	ねぎ	きゅうり	ごはん	ビタミン米	548	24.6	14.0	305	2.1	鯉小
		こんぶ	とうふ	だいこん	キャベツ	さとう	ごま油	711	29.4	15.5	325	2.5	

※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。

給食一口メモ	今月の地場産品(予定)	今月の平均栄養価 *右は基準値					
		小学校(中学年)		中学校			
4月9日(火)から今年度の給食がスタートします。9日の給食は「入学・進級お祝い献立」です。12日(金)は噛みごたえのある食材を使用する「カミカミ献立」、16日(火)は鯉川村の特産品「えごま」、古殿町の特産品「うるい」を取り入れた「ふるさとの特産品を味わおう献立」です。18日(木)の「ラッキースター給食」では、スープに星型のにんじんが数個入っています。探してみましょ！ 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しょう。今年度も、みなさんのために、栄養たっぷりの給食を届けます。楽しみにしてくださいね！	こめ、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいず、こんにゃく、たまご、ねぎ、にんじん、ほうれん草、うるい、えごま	エネルギー kcal	627	650	790	830	
		たんぱく質 g	26.3	18~32	31.5	25~40	
	4月の旬の食材		脂質 g	19.6	18~22	24.1	24~28
	うるい、いら、新たまねぎ、新じゃがいも いちご、さわら	カルシウム mg	324	350	388	450	
		塩分 g	2.5	2.0	3.2	2.5	