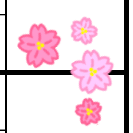
４月の献立予定表

令和３年度　　鮫川村学校給食センター

日付	献立	赤の食材（体をつくる）	緑の食材（体の調子を整える）	黄の食材（エネルギーのもとになる）	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
					※上から小学校(中学年)・中学校					
7 (水)	入学・進学お祝い献立 ちゅうかめん　牛乳　しゅうまい（1人2コ） カラフルサラダ　みそラーメンスープ お祝いゼリー	牛乳　ぶた肉 たまご　かまぼこ みそ	もやし　にんじん きゅうり　キャベツ ねぎ　チンゲンサイ たけのこ	ちゅうかめん　ごま ごま油　さとう ラー油　ゼリー	670 896	26.8 35.3	20.3 25.5	326 358	3.4 4.2	
8 (木)	かみかみ献立 ごはん　牛乳 ちくわの磯辺揚げ(小１コ、中２コ) キャベツのみそいため　たまねぎのみそ汁	牛乳　ちくわ のり　ぶた肉 わかめ　みそ	キャベツ　にんじん こまつな　もやし 玉ねぎ　ねぎ	ごはん　サラダ油 さとう	597 797	21.1 27.8	16.9 20.4	298 323	2.0 3.1	鮫中
9 (金)	麦ごはん　牛乳　とり肉のてり焼き ゆかりあえ　キャベツのみそ汁	牛乳　とり肉 あぶらあげ　みそ	キャベツ　きゅうり にんじん　もやし ゆかり　こまつな 玉ねぎ	麦ごはん　さとう じゃがいも	595 751	25.9 31.4	19.2 22.1	305 326	2.4 2.9	
12 (月)	ごはん　牛乳　しろみ魚のあまずあんかけ やさいとササミのサラダ　わかめスープ	牛乳　メルルーサ とり肉　だいず わかめ　ベーコン	玉ねぎ　にんじん ピーマン　キャベツ もやし　玉ねぎ たけのこ	ごはん　サラダ油 さとう　かたくり粉 ごま　ごま油	593 759	26.3 31.5	16.2 18.5	297 316	2.4 3.0	古中
13 (火)	地元の食材を味わおう献立 ごはん　牛乳　とり肉のしょうが焼き **うるい**のいためもの（古殿町） **とうふ**と**あぶらあげ**のみそ汁（鮫川村）	牛乳　とり肉 ぶた肉　かつお節 とうふ　あぶらあげ みそ	うるい　キャベツ にんじん　インゲン 干ししいたけ　だいこん ねぎ	ごはん　さとう	590 764	30.6 39.1	16.4 19.1	331 359	2.1 2.7	
14 (水)	麦ごはん　牛乳　サケのみそ焼き かおりあえ　にら玉汁	牛乳　サケ みそ　かまぼこ のり　とうふ たまご	ほうれん草　もやし にんじん　キャベツ 玉ねぎ　干ししいたけ にら	麦ごはん　さとう	591 782	30.1 37.0	17.0 19.5	316 341	2.3 2.8	
15 (木)	こくとうパン　牛乳　手作りグラタン フレンチサラダ　コンソメスープ	牛乳　とり肉 チーズ　ツナ ベーコン	玉ねぎ　ブロッコリー キャベツ　きゅうり コーン　にんじん こまつな	こくとうパン　バター こむぎ粉　さとう オリーブオイル	653 797	24.3 29.1	23.6 27.7	409 456	3.5 4.3	古小
16 (金)	ごはん　牛乳　チキンカレー かいそうサラダ　いちご（１人２コ）	牛乳　とり肉 茎わかめ　わかめ	玉ねぎ　にんじん インゲン　キャベツ だいこん　いちご	ごはん　じゃがいも サラダ油　さとう ごま油	634 798	20.9 25.1	18.1 20.8	297 313	2.5 3.1	
19 (月)	ごはん　牛乳　手作りメンチカツ 豆のサラダ　じゃがいものみそ汁	牛乳　ぶた肉 たまご　だいず あぶらあげ　みそ	玉ねぎ　キャベツ えだまめ　コーン もやし　にんじん こまつな	ごはん　パン粉 こむぎ粉　サラダ油 さとう　ごま油 じゃがいも	683 854	26.7 31.9	22.2 25.4	314 335	2.3 2.8	鮫小 鮫中
20 (火)	麦ごはん　牛乳　さわらのみそ焼き なめたけあえ　白玉汁	牛乳　さわら みそ　とり肉 かまぼこ　あぶらあげ	はくさい　ほうれん草 にんじん　もやし なめたけ　だいこん ごぼう　こまつな　ねぎ	麦ごはん　白玉もち	629 789	28.7 34.2	16.1 18.0	306 326	2.1 2.6	
21 (水)	ソフトめん　牛乳　ぶたしゃぶサラダ けんちんうどん汁　オレンジ	牛乳　ぶた肉 あぶらあげ　とうふ みそ	にんじん　キャベツ もやし　ほうれん草 こんにゃく　だいこん　ねぎ 干ししいたけ　オレンジ	ソフトめん　ごま さとう　ごま油 さといも　サラダ油	619 765	28.3 34.6	15.6 17.6	337 365	3.3 4.2	
22 (木)	世界味めぐり献立　～イギリス～ フィッシュサンドパン (食パン、フィッシュフライ、タルタルソース) ツナサラダ　スコッチブロス	牛乳　メルルーサ たまご　ツナ チーズ　とり肉	ブロッコリー　にんじん キャベツ　きゅうり 玉ねぎ　セロリ	食パン　タルタルソース こむぎ粉　むぎ マヨネーズ　じゃがいも サラダ油	690 842	30.1 36.5	29.1 34.4	327 354	2.9 3.7	
23 (金)	ごはん　牛乳　ぶた肉のしょうが焼き えいようきんぴら　のりのみそ汁	牛乳　ぶた肉 のり　とうふ みそ	ごぼう　にんじん こんにゃく　インゲン 干ししいたけ　だいこん ねぎ	ごはん　さとう サラダ油	592 750	26.1 31.7	16.9 19.3	352 384	2.1 2.5	
26 (月)	ごはん　牛乳　ぶた肉のごま焼き たくあんのポリポリサラダ　具だくさん汁	牛乳　ぶた肉 みそ　とうふ	たくあん　キャベツ きゅうり　にんじん こまつな　だいこん ごぼう　えのき　ねぎ	ごはん　さとう ごま　じゃがいも	583 766	24.8 30.5	15.4 17.5	320 344	2.3 2.8	
27 (火)	ごはん　牛乳　マーボーどうふ バンバンジーサラダ　ちゅうかスープ	牛乳　とうふ ぶた肉　みそ とり肉　なると わかめ	にら　ねぎ　きゅうり キャベツ　ちゅうかくらげ 玉ねぎ　にんじん　もやし チンゲンサイ　干ししいたけ	ごはん　さとう ごま油	568 720	23.6 28.5	17.2 19.6	363 398	2.6 3.3	
28 (水)	ごはん　牛乳　さばのみそ煮 やまぶきあえ　とん汁	牛乳　さば みそ　たまご ぶた肉　とうふ	キャベツ　ほうれん草 もやし　ごはん だいこん　にんじん はくさい　ねぎ　こんにゃく	ごはん　さとう サラダ油　じゃがいも	667 840	27.9 33.9	23.4 27.4	312 334	2.5 3.0	
30 (金)	ごはん　牛乳　とり肉のやさいみそ焼き ひじきのサラダ　こまつなのみそ汁	牛乳　とり肉 みそ　ひじき ツナ　あぶらあげ	玉ねぎ　しめじ にんじん　キャベツ きゅうり　コーン こまつな　だいこん	ごはん　さとう ごま油　じゃがいも	589 758	28.9 35.2	16.0 18.5	337 370	2.4 2.9	鮫小

※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

４月７日(火)から今年度の給食がスタートします。今年度最初の給食は「入学・進級お祝い献立」です。８日(水)は噛みごたえのある食材を使用する「カミカミ献立」、１３日(火)は「地元の食材を味わおう献立」には、古殿町の特産品“うるい”を使った炒め物、鮫川村の特産品の大豆を加工した“豆腐と油揚げ”を使ったみそ汁の登場です。２２日(木)の「世界味めぐり献立～イギリス～」は、イギリスのスコットランド地方の家庭料理“スコッチブロス”が登場します。麦が入るのが特徴のスープです。
令和3年度の給食がスタートします。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。楽しみにしていてくださいね♪

今月の地場産品（予定）

こめ、みそ、とうふ、あぶらあげ、こんにゃく、ほうれん草、こまつな、チンゲンサイ、うるい

４月の旬の食材

うるい、にら、新たまねぎ、新じゃがいも
いちご、

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	620	650	789	830
たんぱく質 g	26.5	18～32	32.5	25～40
脂質 g	18.8	18～22	21.8	24～28
カルシウム mg	326	350	383	450
塩分 g	2.5	2.0	3.2	2.5