



# 4月の献立予定表



令和4年度

鯨川村学校給食センター

日付	献立	あか しょうがい 赤の食材		みどり しょうがい 緑の食材		き しょうがい 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	お休み
		からだ 体をつくる	からだ 体の調子を整える	からだ 体をつくる	からだ 体の調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校						
7 (木)	入学・進級お祝い献立 ごはん 牛乳 とりのてり焼き コーンサラダ お花のみそ汁 お祝いクレープ	牛乳	とり肉	コーン	キャベツ	ごはん	さとう	631	25.2	20.6	356	2.1	
				にんじん	きゅうり	ふ	クレープ	777	30.3	22.5	372	2.6	
8 (金)	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き ごしきわえ あおなのみそ汁	牛乳	さわら	キャベツ	きゅうり	ごはん	さとう	595	25.0	16.5	313	2.5	
		みそ	かまぼこ	にんじん	こまつな	ごま油	じゃがいも	752	30.3	18.8	335	3.1	
11 (月)	かみかみ献立 ごはん 牛乳 とりのから揚げ かいそうサラダ きんぴら汁	牛乳	とり肉	キャベツ	だいこん	ごはん	こめ粉	601	27.1	17.7	317	2.3	
		わかめ	まわかめ	にんじん	ごぼう	かたくり粉	サラダ油	771	32.9	21.4	340	2.9	
12 (火)	ごはん 牛乳 サケのしお焼き 肉じゃが キャベツのみそ汁	牛乳	サケ	にんじん	玉ねぎ	ごはん	じゃがいも	597	27.8	16.7	298	2.0	鯨中
		ぶた肉	あぶら揚げ	しらたき	インゲン	サラダ油		759	34.0	19.2	316	2.4	
13 (水)	麦ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ごまみそあえ もやしのみそ汁	牛乳	ぶた肉	キャベツ	インゲン	麦ごはん	さとう	602	28.5	19.1	352	2.0	
		みそ	とうふ	にんじん	こんにゃく	ごま		773	33.1	22.3	388	2.4	
14 (木)	コッペパン 牛乳 いちご&マーガリン 手作りグラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳	とり肉	玉ねぎ	ほうれん草	コッペパン	マカロニ	642	25.5	24.6	400	3.1	古小 古中
		チーズ	ベーコン	ブロッコリー	キャベツ	バター	こめ粉	782	30.6	28.3	446	3.8	
15 (金)	ポークカレー(麦ごはん) 牛乳 わふうサラダ オレンジ	牛乳	ぶた肉	キャベツ	にんじん	麦ごはん	じゃがいも	649	22.3	18.8	292	2.2	
				もやし	ブロッコリー	サラダ油	カレー	809	26.7	21.7	307	2.7	
18 (月)	ごはん 牛乳 しろみ魚のみそマヨ焼き カラフルあえ 手作りすいとん汁	牛乳	メルルーサ	キャベツ	玉ねぎ	ごはん	ノンエックマヨネーズ	637	25.2	17.1	307	2.3	鯨小 鯨中
		みそ	かまぼこ	パセリ	にんじん	ごま	さとう	814	32.3	19.7	329	2.9	
19 (火)	地元の食材を味わおう ごはん 牛乳 ぶた肉のじゅうねん焼き 豆まめサラダ とうふとあぶら揚げのみそ汁	牛乳	ぶた肉	キャベツ	にんじん	ごはん	えごま	689	30.7	26.0	359	2.1	
		だいす	とうふ	こまつな	だいこん	さとう	ノンエックマヨネーズ	871	37.5	30.6	392	2.6	
20 (水)	ソフトめん 牛乳 いかのこうみ焼き おかかあえ うどん汁	牛乳	いか	ねぎ	ブロッコリー	ソフトめん	さとう	618	32.4	14.5	325	3.2	
		かつお節	とり肉	キャベツ	もやし			773	39.8	16.2	351	3.9	
21 (木)	コッペパン 牛乳 ココアクリーム 手作りミートローフ グリーンサラダ やさいスープ	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	にんじん	コッペパン	ココアクリーム	663	29.4	23.4	334	3.0	鯨小
		たまご	とり肉	インゲン	キャベツ	パン粉	じゃがいも	799	34.4	27.4	362	3.7	
22 (金)	ごはん 牛乳 はるまき ちゅうかあえ ワンタンスープ	牛乳	ツナ	キャベツ	もやし	ごはん	さとう	623	20.3	20.4	277	2.2	
		ぶた肉	なると	きゅうり	にんじん	ごま油	ごま	804	24.7	24.3	293	2.8	
25 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉のおろしソース ひじきのサラダ にら玉汁	牛乳	ぶた肉	だいこん	しめじ	ごはん	かたくり粉	632	29.4	21.7	324	2.2	
		ひじき	ツナ	もやし	にんじん	こむぎ粉	さとう	803	35.9	25.4	349	2.8	
26 (火)	麦ごはん 牛乳 さけのみそ焼き ゆかりあえ とん汁	牛乳	さけ	キャベツ	もやし	麦ごはん	さとう	613	30.9	16.2	330	2.3	
		みそ	青だいす	にんじん	ゆかり	じゃがいも		767	37.6	18.4	357	2.9	
27 (水)	ごはん 牛乳 とり肉のごま焼き やさしいため じゃがいものみそ汁	牛乳	とり肉	キャベツ	にんじん	ごはん	ごま	648	27.3	23.1	311	2.3	古中
		みそ	ウィンナー	たけのこ	干しいたけ	サラダ油	じゃがいも	813	32.6	26.6	332	2.9	
28 (木)	こくとうパン 牛乳 しろみぎかなのパン粉焼き ツナサラダ アルファベットスープ ミニトマト(1人2コ)	牛乳	メルルーサ	ブロッコリー	にんじん	こくとうパン	バター	663	29.6	24.4	351	2.9	鯨小
		チーズ	ツナ	キャベツ	玉ねぎ	ノンエックマヨネーズ	マカロニ	805	35.7	28.5	383	3.7	

※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 - 口コミ	今月の地場産品 (予定)	今月の平均栄養価 *右は基準値					
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。11日(月)は噛みごたえのある食材を使用する「カミカミ献立」、19日(火)の「地元の食材を味わおう献立」には、鯨川村の特産品「じゅうねん」を使った「ぶた肉のじゅうねん焼き」、特産品の「大豆」、その大豆を加工した「豆腐と油揚げ」を使った、サラダとみそ汁の登場です。令和4年度の給食がスタートします。苦手な食べ物がある人も、少しずつ食べられるようにしていきます。今年度も、栄養たっぷりの給食を届けます。お楽しみに♪	こめ、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいす、こまつな、ほうれん草 	小学校(中学年)		中学校			
		エネルギー kcal	631	650	791	830	
	たんぱく質 g	27.4	18~32	33.3	25~40		
	4月の旬の食材		脂質 g	20.1	18~22	23.2	24~28
	新たまねぎ、新じゃがいも、にら		カルシウム mg	328	350	353	450
		塩分 g	2.4	2.0	3.0	2.5	