



4月の献立予定表



令和6年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	あか 赤の食材		みどり 緑の食材		き 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 など
		おもに 主に体をつくる		おもに 主に体の調子を整える		おもに 主にエネルギーのもとになる		※上から小学校(中学年)・中学校					
9 (火)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き なめたけ和え きんぴら汁	牛乳	さけ	白菜	ほうれん草	こめ	ビタミン米	580	29.7	16.9	308	2.6	
		かまぼこ	豆腐	にんじん	もやし	ごま油		730	35.6	19.0	329	3.2	
	ふた肉		みそ	なめたけ	ごぼう								
				ねぎ	しらたき								
10 (水)	ごはん 牛乳 とり肉の唐揚げ ツナともやしの中華和え にら汁	牛乳	とり肉	しょうが	キャベツ	こめ	ビタミン米	615	28.6	19.2	316	2.2	
		ツナ	豆腐	もやし	きゅうり	でん粉	米粉	774	34.3	21.9	340	2.7	
	油揚げ		みそ	にんじん	玉ねぎ	油	さとう						
				にら	しいたけ	ごま	ごま油						
11 (木)	黒糖パン 牛乳 白身魚のパン粉焼き 豆と野菜のサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳	メルルーサ	キャベツ	ブロッコリー	黒糖パン	バター	605	28.5	18.3	349	2.9	鮫中停止 古中停止
		チーズ	枝豆	きゅうり	コーン	パン粉	じゃがいも	736	34.4	21.1	381	3.7	
	大豆		ベーコン	にんじん	玉ねぎ	コールスロードレッシング							
				チンゲン菜	マッシュルーム								
12 (金)	<入学進級お祝い献立> 大豆ミートカレー 牛乳 海そうサラダ さくらゼリー	牛乳	海そう	キャベツ	大根 玉ねぎ	こめ	ビタミン米	645	20.9	16.8	297	2.6	
		ふた肉	大豆ミート	にんじん	いんげん	さとう	ごま油	808	25.2	19.1	315	3.2	
				にんにく	しょうが	じゃがいも	油						
				バナナ	りんご	カレールー	ゼリー						
15 (月)	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き 切干大根炒め なめこ汁	牛乳	さわら	切干大根	にんじん	こめ	ビタミン米	611	27.3	16.9	342	2.7	
		みそ	油揚げ	こんにゃく	小松菜	油	ごま油	773	33.2	19.3	372	3.3	
	ふた肉		豆腐	なめこ	ねぎ	さとう	じゃがいも						
16 (火)	ごはん 牛乳 ふた肉の香味焼き 五色和え 凍み豆腐のみそ汁	牛乳	ふた肉	にんじん	キャベツ	こめ	ビタミン米	606	27.1	18.6	304	2.3	鮫小停止
		かまぼこ	卵	きゅうり	大根	ごま	さとう	762	32.4	21.1	323	2.8	
	凍み豆腐		みそ	小松菜	ねぎ	ごま油	じゃがいも						
				しいたけ									
17 (水)	とりなんばんめん 牛乳 しゅうまい 野菜のこんぶ風味づけ	牛乳	しゅうまい	きゅうり	大根	ソフトめん		684	29.9	21.6	318	4.3	
		こんぶ	とり肉	白菜	にんじん			876	37.5	26.9	344	5.5	
	油揚げ			玉ねぎ	ねぎ								
				しいたけ									
18 (木)	米粉パン 牛乳 白身魚のバジル焼き チキンとチーズのサラダ クリームシチュー	牛乳	メルルーサ	にんにく	にんじん	米粉パン	オリーブオイル	668	35.8	23.0	363	4.4	
		とり肉	チーズ	キャベツ	きゅうり	じゃがいも	シチュールー	821	43.7	27.2	401	5.5	
	ベーコン			いんげん	玉ねぎ	コールスロードレッシング							
				マッシュルーム									
19 (金)	<毎月19日は食育の日> ～鮫川村の大豆や大豆製品を味わおう～ ごはん 牛乳 手作りチキンみそカツ 豆のおかかあえ 大根汁	牛乳	とり肉	キャベツ	きゅうり	こめ	ビタミン米	648	30.8	18.3	326	2.4	古中停止
		卵	みそ	にんじん	コーン	小麦粉	パン粉	821	37.6	21.0	352	3.0	
	枝豆		大豆	大根	ねぎ	油	さとう						
		豆腐	油揚げ	しいたけ		ごま							
22 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のねぎみそ焼き ひじきとベーコンの炒めもの キャベツのかき玉みそ汁	牛乳	とり肉	しょうが	ねぎ コーン	こめ	ビタミン米	575	29.6	15.0	347	2.7	鮫小停止 鮫中停止
		みそ	ひじき	絹さや	パプリカ	ごま油	さとう	727	35.7	16.9	379	3.4	
	ベーコン		大豆	ピーマン	玉ねぎにんじん	油							
		豆腐	卵	キャベツ	しいたけ								
23 (火)	ごはん 牛乳 ふた肉のカレー焼き たくあんと野菜のごまじょうゆ和え けんちん汁	牛乳	ふた肉	しょうが	にんにく たくあん	こめ	ビタミン米	612	26.6	19.1	313	2.5	
		豆腐	みそ	キャベツ	きゅうり にんじん	さとう	ごま油	770	31.8	21.7	335	3.0	
				もやし 大根	ごぼう ねぎ	ごま	里芋						
				こんにゃく	しいたけ								
24 (水)	ごはん 牛乳 いかの生姜焼き マーボー春雨 もやしとじゃがいものみそ汁	牛乳	いか	しょうが	玉ねぎ	こめ	ビタミン米	587	27.9	14.3	304	2.7	古中3年 生停止
		ふた肉	生揚げ	にんじん	筍 にら	春雨	さとう	742	33.5	16.1	323	3.4	
	みそ			しいたけ	にんにく	ラー油	ごま油						
				もやし	ねぎ	じゃがいも							
25 (木)	パインパン 牛乳 チキンのガーリック焼き ブロッコリーサラダ アルファベットスープ	牛乳	とり肉	パイン	にんにく にんじん	パン	さとう	676	30.1	24.3	319	3.4	古中3年 生停止
		ツナ	ウインナー	ブロッコリー	キャベツ	オリーブオイル	マカロニ	817	36.0	28.3	344	4.3	
				白菜	玉ねぎ								
				チンゲン菜	マッシュルーム								
26 (金)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ バンバンジーサラダ もずくのみそ汁	牛乳	さば	しょうが	きゅうり	こめ	ビタミン米	669	26.0	25.6	299	2.5	鮫小停止 古中停止
		中華くらげ	とり肉	キャベツ	もやし	でん粉	油	846	31.5	30.2	318	3.1	
	豆腐		もずく	玉ねぎ	にんじん	さとう							
		みそ		しいたけ									
30 (火)	ごはん 牛乳 白身魚のみそマヨ焼き こんぶの油炒め 青菜汁	牛乳	メルルーサ	パセリ	玉ねぎ	こめ	ビタミン米	582	25.5	18.5	349	2.5	鮫小停止
		みそ	こんぶ	にんじん	ごぼう	さとう	ごま	738	30.9	21.4	380	3.1	
	油揚げ		とり肉	こんにゃく	大根 ねぎ	ノンエッグマヨネーズ							
		豆腐		小松菜	しいたけ	油	ごま油						

※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） 県内産	今月の平均栄養価 * 右は基準値				
			小学校(中学年)	中学校		
●ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も安心・安全でおいしい給食を提供できるよう、職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。●12日は、入学・進級お祝いです。カレーは、ぶた肉と古殿町の特産品である「大豆ミート」も加えました。「さくらゼリー」は、さくらんぼ果汁入りのデザートです。●毎月19日は、食育の日です。今月のテーマは、「村産の大豆・大豆製品を味わおう」です。鮫川村学校給食センターで使用する大豆や大豆製品は、鮫川村産の大豆で、「手・まめ・館」で加工しています。いつもおいしい大豆と大豆製品をありがとうございます。	米、みそ、大豆、大豆ミート、豆腐、油揚げ、米粉、こんにゃく、たまご、小松菜、ほうれん草 など	エネルギー kcal	624	650	782	830
		たんぱく質 g	28.2	18～32	34.2	25～40
		脂質 g	19.0	18～22	22.0	24～28
		カルシウム mg	323	350	349	450
		塩分 g	2.8	2.0	3.5	2.5