

# 令和6年 4月 給食献立予定表



※牛乳は毎日1本つきます。

日	曜	エネルギー (kcal) 上:小学校 下:中学校	こんだて	主な材料				調味料		
				赤:体をつくるもとになる		緑:体の調子を整えるもとになる			黄:エネルギーのもとになる	
				たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC		炭水化物	脂質
9	火	631	コッペパン 豆入りキーマカレー	牛肉 豚肉 大豆 ひよこ豆 レンズ豆		にんじん いんげん	玉ねぎ にんにく しょうが	パン さとう 油	コンソメ ケチャップ 赤ワイン カレー粉 カレー粉 塩 こしょう 醤油 コンソメ 白ワイン	
784			キャベツとマカロニのスープ りんご	ベーコン	わかめ	にんじん	キャベツ えのき コーン りんご	マカロニ	キーマカレーをパンにはさんで食べよう!	
10	水	607	ごはん いわしのおかか煮	いわしのおかか煮	まごはやさしい献立 ※下線は「まごはやさしい」食材				米	
741			五目きんぴら 豆腐汁	平天 大豆		にんじん いんげん	ごぼう れんこん	こんにやく さとう ごま ごま油	醤油 酒 みりん 唐辛子	
11	木	630	コッペパン 手作りいちごジャム				いちご レモン	パン さとう	塩 醤油 酒	
792			豚肉のマスタード炒め ポタージュスープ	豚肉		にんじん ビーマン	キャベツ	さとう かたくり粉 油	醤油 粒マスタード コンソメ 白ワイン	
12	金	601	ごはん 新じゃがとたけのこのそぼろ煮	生揚げ 鶏肉		にんじん	たけのこ 玉ねぎ 枝豆	米 じゃがいも さとう こんにやく かたくり粉	醤油 酒 みりん	
762			のりの佃煮 春雨の酢の物 オレンジ	ちくわ		にんじん	キャベツ きゅうり オレンジ	春雨 さとう ごま ごま油	塩 酢 醤油	
15	月	602	ごはん トマトチキンカレー	鶏肉		トマト にんじん	玉ねぎ 枝豆 にんにく しょうが	米 じゃがいも 油	コンソメ ケチャップ カレー粉 カレー粉 赤ワイン	
766			海そうサラダ ミニりんごゼリー	ツナ	海そう	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう ごま油	塩 こしょう 酢 醤油	
16	火	614	コッペパン (小) 切り干し大根のサラダ	牛肉 豚肉 大豆		にんじん ビーマン	玉ねぎ しめじ にんにく	パン スパゲティ さとう オリーブ油	塩 こしょう コンソメ ケチャップ ケチャップ 赤ワイン	
784				ツナ		小松菜 にんじん	切干大根 きゅうり コーン	さとう 油	塩 こしょう 酢 醤油	
17	水	624	ごはん 豚肉と生揚げのキムチ炒め	豚肉 生揚げ		にんじん いら	玉ねぎ キャベツ 白菜	米 ごま油	醤油 酒 みりん 中華だし	
779			中華スープ ヨーグルト	鶏肉	わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし しいたけ	春雨 ごま	塩 こしょう 酒 醤油 中華だし	
18	木	651	コッペパン 肉団子のクリーム煮	肉団子 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ しめじ	パン じゃがいも りんごジャム	塩 こしょう コンソメ 約100g 白ワイン	
806			イタリアンサラダ			トマト	キャベツ きゅうり コーン	さとう オリーブ油	塩 こしょう 酢 粒マスタード	
19	金	590	ごはん なかよし丼	鶏肉 豚肉 牛肉 たまご			枝豆 しょうが	米 さとう 油	醤油 酒 みりん	
758			ひじき和え 魚そうめん汁	チキンハム	ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ	さとう	塩 酢 醤油	
22	月	602	鮭ごはん あんかけ豆腐ハンバーグ	サケ 豆腐ハンバーグ 鶏肉	入学・進級お祝い給食		玉ねぎ	米 かたくり粉 さとう	塩 酒 醤油 みりん	
774			若竹汁 オレンジゼリー	油揚げ かまぼこ	わかめ	ねぎ にんじん	たけのこ 玉ねぎ えのき	里いも オレンジゼリー	塩 醤油 酒	
23	火	680	コッペパン 鶏肉のはちみつ焼き	鶏肉	かみかみメニュー		しょうが	パン はちみつ	醤油 白ワイン	
845			おからサラダ ABCスープ	おから ハム		にんじん	きゅうり コーン	さとう マヨネーズ	塩 こしょう 酢 醤油	
24	水	616	ごはん 帯広肉じゃが	豚肉		いんげん	玉ねぎ	米 じゃがいも さとう 油	醤油 酒	
786			山菜みそ汁 手作り梅ふりかけ	豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ わらび えのき 大根	みそ みりん		
25	木	664	コッペパン (小) レーズンクリーム	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ 枝豆	パン 米 じゃがいも バター レーズンクリーム	塩 こしょう コンソメ	
828			りんごとキャベツのサラダ				キャベツ きゅうり コーン りんご	さとう 油	塩 こしょう 酢	
26	金	600	ごはん マーボー豆腐	豆腐 豚肉 鶏肉 大豆		にんじん いら	玉ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	米 さとう かたくり粉 油 ごま油	醤油 酒 みそ 中華だし 豆板醤	
761			わかめの中華和え ミニピーチゼリー		わかめ	にんじん	キャベツ もやし	さとう ごま ごま油	塩 酢 醤油	
30	火	598	コッペパン (小) 担々麺	豚肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし たけのこ しょうが にんにく	パン 中華麺 ごま ごま油	塩 こしょう 酒 みそ 中華だし 醤油 豆板醤	
中なし			きゅうりの中華和え ヨーグルト	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう ごま ごま油	塩 酢 醤油	

☆材料の都合により献立を変更する場合があります☆

積極的に食べてほしい食品!

4月の給食にも出ます!

まめ...豆類  
ごま...種実類  
わかめ...海藻類  
やさい...野菜類  
さかな...魚介類  
しいたけ...きのこ類  
いも...いも類

★献立表について★

- ・栄養のバランスと食べ物について学ぶことができるよう、食品をその働きにより赤、緑、黄の3つに分けています。
- ・家庭で最も不足しやすい栄養素は「カルシウム」です。おうちでもカルシウムを多く含む食品の摂取をおすすめします。
- ・献立表は目につきやすいところに掲示して毎日チェックしてくださいね。
- ・ご家庭で料理を作られる際の参考に調味料を記載しています。レシピ等が必要な場合は学校を通してご連絡いただけたらと思います。