

# 4月分献立表

黄色の仲間 おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる  
 赤の仲間 おもに血や骨や肉となり、体をつくる  
 緑の仲間 おもに体の調子を整える

**ご入学・ご進級おめでとうございます**

新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は地元食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を入めておいしい給食作りに努めてまいります。今年度もどうぞよろしくお願いたします。

**4月平均栄養価**  
 たんぱく質 ① 24.3g ② 27.7g  
 脂質 ① 18.9g ② 20.6g  
 ナトリウム ① 2.5g ② 2.8g  
①は塩分相当

6 (木)		7 (金)		
小631kcal 中740kcal		小720kcal 中875kcal		
★プルコギ丼 ★牛乳 ★豆腐としいたけスープ		★ごはん ★牛乳 ★おでん ★青のりポテト ★清見オレンジ		
黄:ごはん さとう 油 赤:牛乳 ぶた肉 とろろ みそ 緑:にんじん 玉ねぎ ビーツ チンゲン菜 しじみ もやし		黄:ごはん じゃがも 油 赤:牛乳 とうもろこし さつま揚げ とろろ とり肉 青のり 緑:大根 にんじん こんにゃく 清見オレンジ		
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
小536kcal 中644kcal	小619kcal 中748kcal	小720kcal 中842kcal	小593kcal 中701kcal	小675kcal 中741kcal
★ごはん ★牛乳 ★みそワタンスープ ★野菜ナムル ★いわし生姜煮 ↑骨ご食べます	★コッペパン★牛乳 ★コーンポタージュ ★野菜のひまわり油 ソテー ★ケチャップノース ハンバーグ	★チキンカレー ★牛乳 ★和風ドレッシング サラダ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・はんぺん) ★きんぴらごぼう ★ほっけフライ ↑骨に注意	★甘納豆赤飯★牛乳 ★みそ汁(玉葱・わかめ) ★油揚げと小松菜炒め ★鶏ごま照り焼き
黄:ごはん ごま油 さとう ワタンスープ 赤:牛乳 みそ いわし たまご ぶり肉 緑:にんじん 玉ねぎ 白菜 もやし きゅうり	黄:コッペパン 油 ひまわり油 さとう 赤:牛乳 ぶり肉 とり肉 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ さやいんげん コーン	黄:ごはん 油 じゃがも 赤:牛乳 とり肉 緑:にんじん 玉ねぎ コーン もやし	黄:ごはん 油 はんぺん さとう 赤:牛乳 ぶり肉 はんぺん ほたけ みそ 緑:白菜 ごぼう にんじん しめじ さやいんげん	黄:赤飯 さとう ごま油 赤:牛乳 油揚げ とり肉 ぶり肉 わかめ みそ 緑:玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし にんじん
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
小604kcal 中719kcal	小575kcal 中698kcal	小637kcal 中746kcal	小604kcal 中711kcal	小545kcal 中672kcal
★ごはん ★牛乳 ★かぼちゃだんご汁 ★切干大根炒め煮 ★さばみそ煮 ←骨ごと食べます	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・油揚げ) ★肉じゃが ↓骨に注意 ★ほっけ照り焼き	★ピビン丼 ★牛乳 ★わかめスープ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・なめこ) ★豚肉オイスターソース炒め ★カレーコロッケ	★ごはん ★牛乳 ★ごまみそ汁 ★がんもと白菜煮物 ★鮭塩焼き ←骨に注意
黄:ごはん 油 さとう だんご 赤:牛乳 はんぺん さば ぶり肉 みそ ひじき 緑:切干大根 かぼちゃ 白菜 にんじん	黄:ごはん 油 さとう じゃがも 赤:牛乳 ぶり肉 みそ 油揚げ ほっけ 緑:キャベツ にんじん 玉ねぎ さやいんげん	黄:ごはん 油 さとう ごま油 赤:牛乳 ぶり肉 わかめ たまご わかめ 緑:にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 コーン	黄:ごはん じゃがも 油 さとう はんぺん だんご ごま油 赤:牛乳 ぶり肉 大豆 緑:玉ねぎ にんじん ビーツ たけのこ なめこ 大根	黄:ごはん さとう ごま じゃがも 油 赤:牛乳 とうろ 鮭 緑:にんじん 白菜 長ねぎ キャベツ もやし しじみ
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
小619kcal 中737kcal	小604kcal 中714kcal	小632kcal 中738kcal	小607kcal 中728kcal	小696kcal 中820kcal
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉葱・小松菜・油揚げ) ★ごぼうサラダ ★肉しゅうまい1人2口	★ココアパン★牛乳 ★春キャベツスープ ★大豆とじゃがいも ★チキンチーズ焼き	★豚丼 ★牛乳 ★もやしごまあえ	★ごはん ★牛乳 ★とりつくね汁 ★枝豆ひじきサラダ ★いわし梅煮 ↑骨ご食べます	★ごはん ★牛乳 ★たまごスープ ★キムチ豆腐 ★春巻き
黄:ごはん 小麦粉 マヨネーズ 赤:牛乳 ぶり肉 油揚げ とり肉 緑:玉ねぎ 小松菜 にんじん ごぼう コーン キャベツ	黄:ココアパン じゃがも さとう はんぺん 油 赤:牛乳 ぶり肉 とり肉 チーズ 大豆 緑:キャベツ にんじん しめじ 玉ねぎ パセリ	黄:ごはん さとう 油 ごま だんご 赤:牛乳 ぶり肉 高野豆腐 緑:にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく きゅうり しじみ	黄:ごはん ごま じゃがも 赤:牛乳 ぶり肉 ひじき 油揚げ 緑:にんじん 大根 梅 きゅうり 枝豆 もやし 玉ねぎ	黄:ごはん 油 さとう 小麦粉 醤油 赤:牛乳 たまご とうろ わかめ ぶり肉 緑:白菜 玉ねぎ 長ねぎ にんじん しじみ パセリ コーン たら キャベツ

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れず期限までご納めましょう。

**4月の名産食材**

米 もち米 パン しじみ 豆腐 油揚げ  
 作りみそ コーン だま 玉ねぎ ひまわり油

**4月7日(金) 清見オレンジ**  
 清見オレンジは、3月～4月においしく食べられる果物です。かぜを予防するビタミンCがたっぷり入っています。

**4月14日(金) 甘納豆赤飯**  
 名産もち米を使用した、入学・進級祝いの行事食です！昔は赤い色が魔よけになると信じられていたため、お祝いにふさわしい食べ物として、ふるまわれるようになりました。