



# 4月 献立表




予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。）

小学校、中学校、高校用

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
|---|---|---|---|---|

## 給食が始まります！



**元気くんの日**

ご入学、ご進級おめでとう！と、この学期は、お元気な給食を食べてください。今年度も、栄養バランスのとれた給食を提供していきます。また、安心・安全な給食を、1年間どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食は、望ましい食習慣を養うための、生きた教材としての役割もあります。ぜひ、ご家庭でも子どもたちと給食について話し合ってみてください。

毎月0のつく日は元気くんの日を設けています。今月の元気くんの日のメニューは豆乳味噌汁です。豆乳は、大豆の絞汁です。大豆には良質なたんぱく質が豊富に含まれていますが、豆乳の方がより吸収がよくなります。豆乳と味噌の大豆パワーが体を元気にしてくれます！

| 日  | 献立  | 材料  | からだを作る                          | 調子を整える                                      |
|----|---|-----|---------------------------------|---|
| 8  | ゆかりご飯<br>牛乳<br>揚げだし豆腐<br>なめだけ和え<br>若竹味噌汁            | 入学式 | ご飯、油、砂糖、でん粉                     | チンゲンサイ、長ねぎ、大根、赤ピーマン、ほうれん草、白菜、竹の子、椎茸、えのき、赤しそ |
| 9  | ミルクパン<br>牛乳<br>バジルチキン<br>マカロニサラダ<br>野菜コンソメスープ       |     | パン、砂糖、マカロニ、じゃがいも、マヨネーズ          | いんげん、人参、きゅうり、玉ねぎ                            |
| 10 | 元気くんの日<br>ご飯<br>牛乳<br>いわしの梅煮<br>キャベツの塩昆布和え<br>豆乳味噌汁 |     | ご飯、油、砂糖、でん粉、里芋                  | キャベツ、ごぼう、人参、大根、長ねぎ、梅肉                       |
| 11 | ポークカレー<br>牛乳<br>マンゴーミルクデザート                         |     | ご飯、油、じゃがいも、はと麦                  | 玉ねぎ、人参、パイン、みかん、ナタデココ                        |
| 12 | 和風スパゲティ<br>牛乳<br>ハッシュポテト                            |     | スパゲティ、油、じゃがいも                   | 玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸、ぶなしめじ                        |
| 15 | 豚丼<br>牛乳<br>ほうれん草ともやしのお浸し<br>味噌汁(豆腐)                |     | ご飯、油、砂糖                         | 玉ねぎ、人参、もやし、長ねぎ、ほうれん草                        |
| 16 | ベビーパン<br>牛乳<br>デミグラスハンバーグ<br>野菜サラダ<br>クリームシチュー      |     | パン、油、砂糖、じゃがいも、でん粉               | キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、トマト                 |
| 17 | ご飯<br>牛乳<br>さわらフライ<br>茎わかめサラダ<br>つみれ汁               |     | ご飯、油、砂糖、でん粉、小麦粉、パン粉             | きゅうり、人参、みつば、椎茸、玉ねぎ、枝豆                       |
| 18 | ご飯<br>牛乳<br>厚焼き玉子<br>ブロッコリーのごま和え<br>肉じゃが            |     | ご飯、油、砂糖、じゃがいも、ごま                | いんげん、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、しらたき                     |
| 19 | 塩ラーメン<br>牛乳<br>肉まん                                  |     | ラーメン、油、砂糖、小麦粉、パン粉、でん粉           | 玉ねぎ、人参、白菜、長ねぎ、もやし、生姜、にんにく、キャベツ、竹の子          |
| 22 | ご飯<br>牛乳<br>青椒肉絲<br>焼売(1人2個)<br>わかめスープ              |     | ご飯、油、砂糖、でん粉、ごま、小麦粉、パン粉          | 玉ねぎ、長ねぎ、ピーマン、竹の子、生姜                         |
| 23 | 小豆パン<br>牛乳<br>野菜コロッケ<br>コールスローサラダ<br>ミネストローネ        |     | パン、油、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも、パン粉、小麦粉、でん粉 | キャベツ、トマト、きゅうり、人参、玉ねぎ、コーン、パセリ、いんげん           |
| 24 | ご飯<br>牛乳<br>赤魚の照り焼き<br>五目きんぴら<br>味噌汁(小松菜)           |     | ご飯、油、砂糖、ごま                      | ごぼう、人参、小松菜、つきこんにゃく                          |
| 25 | ご飯<br>牛乳<br>鶏の唐揚げ<br>白菜のおかか和え<br>大根スープ              |     | ご飯、油、砂糖、でん粉                     | 大根、白菜、チンゲン菜、人参、ほうれん草                        |
| 26 | 山菜うどん<br>牛乳<br>餅いなり<br>ゆで豚の和風サラダ                    |     | うどん、もち、砂糖、でん粉                   | キャベツ、長ねぎ、人参、玉ねぎ、ピーマン、山菜水煮                   |

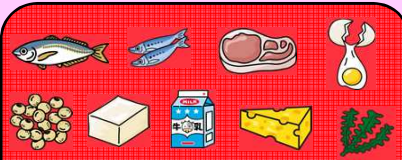
## 三色パワーで栄養バランスよく食べよう！

### おもにエネルギー源になる



ご飯、パン、めん、いも類、砂糖、油脂類

### おもに体をつくる



魚、肉、卵、大豆、豆製品、牛乳、乳製品、海藻類

### おもに体の調子をととのえる



緑黄色野菜、淡色野菜、果物、きのこ類