



4月献立表

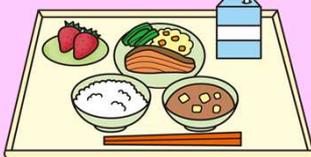


予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。）

小学校、中学校、高校用

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

給食が始まります！



ご入学、ご進級おめでとう！と、おめでとうございます。今年度も、栄養バランスのとれた給食を提供いたします。また、安心・安全な給食センター職員一同、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。

元気くんの日

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 牛乳 揚げだし豆腐 なめだけ和え 若竹味噌汁	投入学式	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 牛乳 バジルチキン マカロニサラダ 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 ご飯 牛乳 いわしの梅煮 キャベツの塩昆布和え 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 牛乳 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 牛乳 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 牛乳 ほうれん草ともやしのお浸し 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 牛乳 デミグラスハンバーグ 野菜サラダ 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 牛乳 さわらフライ 茎わかめサラダ 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 牛乳 厚焼き玉子 ブロッコリーのごま和え 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 牛乳 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 牛乳 あんじやわらーすー 青椒肉絲 しょうまい 焼売(1人2個) 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 牛乳 野菜コロッケ コールスローサラダ 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 牛乳 赤魚の照り焼き 五目きんぴら 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 牛乳 鶏の唐揚げ 白菜のおかか和え 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 牛乳 餅いなり 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

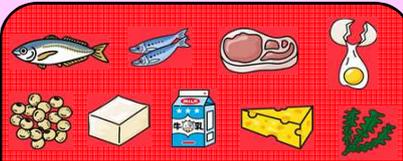
三色パワーで栄養バランスよく食べよう！

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