



# 4月学校給食献立予定表



日	曜日	献立名		あかいろのなかま ちやにく・ほねになるもの		みどりのいろのなかま からだのちょうしをととのえるもの		きいろのなかま ねつやちからになるもの		ひとくちメモ	
		主食	牛乳	おかず	たんぱくしつ 1群	むぎしつ 2群	ビタミン(しょうもつせんい) 3群	4群	たんすいかぶつ 5群		ししつ 6群
8	月	♪ 入学・進級おめでとう給食♪ おせきはん	○	かきたまじる あかうおのしろしょうゆやき いりどり おいわいプリン	かつおぶし にほしなると たまご あかうお とりにく	牛乳 わかめ	みつば にんじん さやえんどう	しめじ たけのこほししいたけ ごぼう こんにやく	こめ もちこめ せきはんのもと プリンのもと かたくりこ さとう	ごま ホイップクリーム あぶら	小中学1年生の みなさん、ご入学 在校生の みなさん、進級 おめでとうございます。
9	火	ポーク カレーライ ス	○	しんたまねぎのマリネ バナナ	ぶたにく	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん セロリー	しょうがにんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり バナナ	こめ むぎ カレーコ カレールウ じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル	今年度もたくさん食べて、 勉強や運動！何事も 元気にがんばりましょう。
10	水	むぎごはん	○	ちゅうかふうコンソメスープ マーボーがんも ちゅうかあえ いよかん	ベーコン とうふ たまご がんもどき ぶたにく みそ	牛乳	パセリ にんじん にら ほうれんそう チンゲンサイ りよくどうもやし	たまねぎ しょうが ほししいたけ にんにく とうもろこし ねぎ きゅうり いよかん	こめ むぎ かたくりこ はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら	マーボーがんもは、豆 とうふのかわりに、大 豆製品のがんもどきを 使っています！
11	木	☆ お花見給食 ☆ ゆかりごはん	○	はなみきゅうしよく とりのからあげレモンふうみ ごもくきんぴら コロコロポテトサラダ やきプリンタルト	とりにく さつまあげ	牛乳	ピーマン にんじん	ゆかり しょうが にんにく レモン たまねぎ きゅうり とうもろこし ごぼう いたこんにやく	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも やきプリンタルト さとう	あぶら マヨネーズ	きれいな桜を眺め ながら、みんなで 楽しく 食べられ ますように。
12	金	こどもパン	○	コンソメスープ ポテトグラタン カラフルサラダ	ウインナー とりにく	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん パセリ ブロックリー あかピーマン きピーマン	たまねぎ キャベツ しめじ	パン マカロニ じゃがいも パンコ ホワイトルー ドレッシング	あぶら バター	春キャベツは、巻が フワットとしていて、 柔らかく、甘い のが特徴です。
15	月	むぎごはん	○	とうふとわかめのみそしる やきにく おかかあえ きよみオレンジ	みそ にほし とうふ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん ほうれんそう たまねぎ	えのきだけ ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが きよみオレンジ りんご	こめ むぎ さとう	あぶら	旬の果物： きよみオレンジ
16	火	♪ カミカミ給食♪ じゅうろっこ ごはん	○	さつまじる いかのねぎしおやき きりほしだいこんのいために	にほし いか かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん みすな	ごぼう だいこん こんにやく ねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ じゅうろっこ さつまいも さとう	ごまあぶら あぶら ごま	カミカミ給食です！ 身体のために、 今年度もよく噛んで 食べましょう。
17	水	♪ おたんじょうび給食♪ ツナごぼう トースト	○	ABCスープ ポークビーンズ コーヒーゼリー	ツナ だいす とりにく ぶたにく いんげんまめ しろしんげん	牛乳 チーズ あかいんげん ひよこまめ	にんじん トマト パセリ	ごぼう たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし にんにく エリンギ	パン じゃがいも マカロニ さとう ゼリーのもと	マヨネーズ あぶら ホイップクリーム	ABCスープのなかには アルファベットのかたち をしたマカロニが入っ ています！
18	木	むぎごはん	○	わかめとレタスのスープ ずぶた いちご	とうふ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しめじ レタス しょうが たまねぎ たけのこほししいたけ いちご	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	いちごの旬は、 4～5月 です。
19	金	たけのこ ごはん	○	とうふのすましじる さわらのさいきょうやき ゆばサラダ	あぶらあげ かつおぶし こんぶ とうふ さわらのさいきょうづけ	牛乳 わかめ ゆば ハム	にんじん みつば ほうれんそう	たけのこ しめじ もやし きゅうり さやえんどう	こめ むぎ ふ さとう	ごまあぶら	ゆばは身延町の「みのぶ ゆばのさと」で作られて います。
22	月	中：修学旅行 ハヤシライス	○	はるやさいサラダ ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん アスパラガス スナップえんどう	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ	こめ むぎ こむぎこ さとう ハヤシルウ じゃがいも	あぶら バター オリーブオイル	アスパラガスは春が 旬の野菜です。
23	火	中：修学旅行 てんどん	○	わかたけじる グレープフルーツ	えび こんぶ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン パセリ みつば	たまねぎ ごぼう たけのこ えのきだけ グレープフルーツ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	たけのこの旬は4月～ 5月です。きょうは 汁に入っています。
24	水	中：修学旅行 チキンライ ス	○	かぼちゃボールのコンソメスープ ひじきいりサラダ オレンジ	とりにく ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ ブロックリー	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	こめ むぎ かぼちゃボール さとう	あぶら オリーブオイル	ひじきは「ミネラルの 宝庫」です。特にカルシ ウムが豊富に含まれて います。
25	木	中：修学旅行 むぎごはん	○	じゃがいものみそしる さばのしおやき ごもくにまめ あまなつ	さば だいす かつおぶし にほし かつおぶし みそ あぶらあげ さつまあげ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	たまねぎ れんこん こんにやく えのきだけ ねぎ あまなつ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま	給食で使う野菜類などは 岡部商店さんから、毎朝 届きます。
26	金	ジャー ジャー めん	○	とうふスープ だいこんサラダ	ぶたにく みそ とうふ ベーコン ツナ	牛乳 わかめ	にんじん みすな	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ えのきだけ たけのこ だいこん キャベツ	ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら オリーブオイル	ジャージャーめんは、こ どもたちの人気メニュー の一つです。

\*つごうにより、こんだてのないようをへんこうする場合があります。



旬の食材～4月(卯月)～ かぶ・キャベツ・ごぼう・さんさい・たけのこ・しいたけ・いちご・サワラ・アサリ・ひじき・わかめ