

# 4月学校給食献立予定表

献立名		あかいろのなかま ちやく・ほねになるもの		みどりいろのなかま 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		
日	曜日	主食	牛乳	おかず		ねつやちからになるもの				
				たんぱくしつ 1群	むきしつ 2群	ビタミン(しょくもつせんい) 3群	ししつ 4群		たんすいかぶつ 5群	ししつ 6群
7	木	☆ 入学・進級お祝い給食 ☆ おせきはん	○	あすき かきたまじる あかうおのしろしょうゆやき なのはなのからしあえ おいわいプリン	牛乳 わかめ なまクリーム	なのはな こまつな にんじん	しめじ みつば とうもろこし	こめもちごめ ごま かたくりこ さとう プリンのもと チョコレート	今年度の給食スタート! たくさん食べて、 勉強や運動 を元気に がんばろう! 	
8	金	ポーク カレーライス	○	新たまねぎのマリネ いちご	牛乳 スキムミルク こなチーズ	にんじん しょうが たまねぎ りんご セロリ キャベツ	にんにく きゅうり いちご	こめむぎ じゃがいも オリーブゆ カレーウ さとう	いちごの旬は、 4~5月 です。 	
11	月	麦ごはん	○	レタスのスープ 春まき ちゅうかあえ アーモンドフィッシュ	牛乳 こざかな	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ レタス しょうが にんにく たけのこ	こめ むぎ 春さめ さとう 春まきのかわ かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら アーモンド	英語では、春巻きを「 spring roll」と書き、 春の食材を巻いたもの という意味があります。
12	火	☆ カミカミ 給食 ☆ げんまいごはん	○	かつおぶし 春キャベツのみそしる いかのねぎしおやき きりほしだいこんのいために カミカミこんぶ	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんにく きりほしだいこん えだまめ	こめ げんまい さとう	ごまあぶら あぶら ごま	カミカミ給食、 3年目です。 身体のために 今年度もよく噛んで 食べましょう。 
13	水	☆ お花見 給食 ☆ 麦ごはん	○	えび かつおぶし てんぷら にらともやしのおかかあえ プチトマト さくらもち	牛乳	にんじん ピーマン パセリ にら ミニトマト	たまねぎ ごぼう しいたけ もやし	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう さくらもち	あぶら	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。 
14	木	こどもパン	○	ベーコン とりにく コンソメスープ ポテトグラタン アスパラのサラダ グレープフルーツ	牛乳 スキムミルク チーズ	パセリ にんじん ほうれんそう あか・きバブリカ アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム キャベツ グレープフルーツ	パン じゃがいも ホワイトルウ パンこ ドレッシング	あぶら バター	アスパラは、今が 旬(おいしい 季節)の野菜 です。 
15	金	ツナごぼう トースト	○	やさいたっぷりトマトスープ スナッフえんどうのソテー さくらキラキラゼリー	牛乳 チーズ しろういんげん ひよこまめ	パセリ にんじん かぼちゃ トマト	ごぼう にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし スナッフえんどう バナナ	パン さつまいも はちみつ ゼリーのもと	マヨネーズ あぶら	今が旬のスナッフ えんどう。甘みがあり、 パリッとした 食感が 楽しめます。 
18	月	☆ 日本味めぐりツアー：京都 ☆ たけのこごはん	○	あぶらあげ かつおぶし とうふ さわらのさいきょうやき ゆばサラダ	牛乳 こんぶ わかめ ハム	にんじん ほうれんそう	たけのこ きぬさや しめじ みつば もやし きゅうり	こめ ごまあぶら	ごまあぶら	今月は中学3年生が 修学旅行で訪れる 京都からお届け します。 
19	火	シーフード ピラフ	○	ABCスープ ポテトとレバーの オーロラあえ ルビー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし キャベツ しょうが にんにく ルビー	こめ むぎ マカロニ じゃがいも かたくりこ さとう	バター あぶら	レバーには、貧血の 予防に優れた効果を 発揮する鉄分が多く 含まれています。
20	水	中3：修学旅行 麦ごはん	○	ビーンズスープ 春キャベツのホイコーロー あんにんどうふ	牛乳 あかいんげん しろういんげん いんげんまめ ひよこまめ	にんじん チンゲンツァイ あかバブリカ ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ いちご レモンかじゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ あんにんどうふのもと	ごまあぶら	春キャベツは、巻が フワツとしていて、 柔らかく、甘い のが特徴です。 
21	木	中3：修学旅行 麦ごはん	○	あさりのみそしる さけのからしマヨネーズやき ぶたにくとだいこんのもの	牛乳 わかめ	パセリ にんじん	たまねぎ ねぎ だいこん こんにゃく きぬさや	こめ むぎ さとう	マヨネーズ あぶら	あさりの旬は2~4月。 春の産卵を控えた時期 は、身が肥えて おいしいです。 
22	金	中3：修学旅行 マーボー どうふどん	○	ちゅうかスープ 春さめサラダ キウイフルーツ	牛乳 たまご	にんじん にら しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ グリーンピース もやし しめじ きゅうり キウイフルーツ	こめ むぎ さとう かたくりこ 春さめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	はるさめは、白くて細長い 形が、外外降る春の雨に 似ていることから『春雨』 と名前がつけました。	
25	月	中：繰り替え休業日 バターロール パン	○	かぶのスープ にこみハンバーグ スナッフえんどうのサラダ ミルメーク(いちご)	牛乳	にんじん かぶのは マッシュルーム キャベツ スナッフえんどう とうもろこし	たまねぎ かぶ セロリ	パン ミルメーク パンこ	ドレッシング	かぶの旬は、春と秋の 2回あります。春物は、 やわらかい のが特徴です。 
26	火	麦ごはん	○	のっぺいじる さばのしおやき にくじゃが	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ たまねぎ きぬさや	こめ むぎ さといも かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	今年度も、食事ナーに 気を付けて、みんなで 気持ちよく食事が出来 るようにしましょう!
27	水	とりにくの てりやきどん	○	ふのみそしる ごもくひじきに あまなつ	牛乳 のり ひじき	こまつな にんじん	たまねぎ ほしいたけ こんにゃく きぬさや あまなつ	こめ むぎ さとう かたくりこ ふ	あぶら	日本では『ひじき』を 縄文時代から食べていた ようです。旬は、3~ 4月頃です。
28	木	☆ お誕生日 給食 ☆ みそラーメン	○	ぶたにく みそ たまご あじつきたまご もやしのごまソースあえ まっちゃんパン	牛乳 スキムミルク	にんじん	しょうが にんにく キャベツ ねぎ とうもろこし もやし	ちゅうかめん さとう ミックスこ あまなつとう	ごまあぶら ごま あぶら	4月生まれのみなさん、 おめでとうございます。 新メニューのデザート で祝いします!

\*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。

