

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	たんぱくしつ	むきしつ	たんすいかぶつ		ししつ		
				1群	2群	3群	4群		5群	6群	
7	金	ポーク カレーライス	○	しんたまねぎのマリネ みしょうかん	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう 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	にんにく みしょうかん きゃべつ きゅうり	こめむぎ じゃがいも カレー	あぶら オリーブゆ さとう	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	月	☆ おせきはん	○	★ 入学・進級祝い給食 ★ 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	あずき かつおぶし にほし なると たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ かいそう こざかな	にんじん きぬさや みつば たけのこ ほししいたけ ごぼう	しめじ みつば たけのこ ほししいたけ ごぼう	こめもちこめ かたくりこ さとう プリンのもと	こま あぶら おまかせ	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。
11	火	むぎごはん	○	ベーコンとレタスのスープ てづくりはるまき かいそうさらだ アーモンドフィッシュ	ベーコン ぶたにく いか	ぎゅうにゅう わかめ かいそう こざかな	にんじん レタス たまねぎ しょうが キャベツ	しめじ にんにく たけのこ キャベツ きゅうり	こめむぎ はるさめ さとう	こま あぶら ごまあぶら ドレッシング 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	水	ゆかりごはん	○	★ お花見給食 ★ とりのからあげ コロコロポテトサラダ プチトマト さくらもち	とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく トマト	ゆかり しょうが たまねぎ きゅうり とうもろこし えだまめ	こめむぎ かたくりこ こむぎこ じゃがいも 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。
13	木	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 とうふ さわら	ぎゅうにゅう 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 えのきたけ みつば もやし きゅうり	こめ むぎ さとう ふ	ごまあぶら	中学3年生が来週の 修学旅行で訪れる 京都の特産物を 使った献立です。
14	金	こどもパン	○	コンソメスープ ポテトグラタン アスパラのサラダ オレンジ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう あか・きパブリカ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ アスパラガス	パン じゃがいも ホワイトルウ パンこ	あぶら バター ドレッシング	アスパラは、 今が旬(おいしい 季節)の野菜 です。
17	月	ハヤシライス	○	はるやさいのソテー いちご	ぶたにく ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ	たまねぎ しめじ とうもろこし アスパラガス	こめむぎ こむぎこ ハヤシルウ	あぶら バター	いちごの旬は、 4～5月 です。
18	火	ふかがわめし	○	けんちんじる あじのなんばんづけ ほうれんそうのごまあえ	あさり とうふ あじ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが ごぼう こんにゃく ほししいたけ ねぎ たまねぎ	こめむぎ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	小学6年生が来月の修学 旅行で訪れる東京都・ 神奈川県 <small>の郷土料理・特産物</small> を使った献立です。
19	水	中3：修学旅行 げんまいごはん	○	★ カミカミ給食 ★ キャベツのみそしる いかのねぎしおやき ごもくきんぴら	かつおぶし にほし みそ ぶたにく あぶらあげ いか	ぎゅうにゅう みそ わかめ だいたす	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんにく ごぼう こんにゃく きぬさや	こめ げんまい さとう	あぶら ごまあぶら ごま	カミカミ給食 4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。
20	木	中3：修学旅行 むぎごはん	○	ビーンズスープ はるキャベツのホイコーロー 2しよくゼリー	とりにく あかいんげん しろいんげん ひよこめ	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく	にんじん チンゲンツァイ あかパブリカ ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ナタデココ	こめむぎ さとう かたくりこ ゼリーのもと	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	金	中3：修学旅行 中1・2：校外学習 さんさいうどん	○	ちくわの2しよくあげ きりほしだいこんのごまふうみあえ いちごむしパン	かつおぶし とりにく ちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん	ほししいたけ ねぎ さんさい たけのこ キャベツ きりのしだいこん	うどん こむぎこ カレー さとう	あぶら ごまあぶら ごま ミックスこ	今年度も、食事けに 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！
24	月	中：繰り替え休業日 バターロール パン	○	ポトフ にこみハンバーグ コーンサラダ ミルク(コーヒー味)	ウイナー ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう たまご	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり マッシュルーム とうもろこし	パン ミルク じゃがいも さとう	バター オリーブゆ	春野菜がたくさん 入った『ポトフ』です。 いくつ春野菜を見つけ られるかな？
25	火	ピザ トースト	○	ABCスープ スナップえんどうのサラダ まっちゃんプリン	サラミ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン パセリ にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも マカロニ プリンのもと	あぶら ドレッシング	今が旬のスナツッ えんどう。甘み があり、パリとした 食感が楽しめます。
26	水	マーボー どうふどん	○	ちゅうかスープ はるさめサラダ キウイフルーツ	ぶたにく みそ とうふ ハム たまご	ぎゅうにゅう	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	こめむぎ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	春雨は、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。
27	木	むぎごはん	○	かぶのみそしる さけのしおやき にくじゃが あまなつ	かつおぶし にほし みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	かぶのは にんじん	かぶ たまねぎ こんにゃく きぬさや あまなつ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	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。
28	金	★ てんどん	○	★ お誕生日給食 ★ わかたけじる さくらキラキラゼリー	えび かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ ごぼう たけのこ えのきたけ みつば	こめむぎ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ゼリーのもと	4月生まれのみなさん、 お誕生日 おめでとう

*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

