


# 4月予定献立表

11日 月曜日		12日 火曜日		13日 水曜日		14日 木曜日		15日 金曜日						
(主菜)・とりにくのこうそうパンこやき (副菜)・ツナいりポテトサラダ (汁物)・かぼちゃスープ (主食)・らいむぎコッペパン ・ぎゅうにゅう		(主菜)・カレーのにつけ (副菜)・だいずいりうのはな (汁物)・キャベツとたまねぎのみそしる (主食)・ごはん ・しそかつおふりかけ ・ぎゅうにゅう		(主菜・主食)・ミートボールカレーライス ・むぎごはん (副菜)・とりにくとキャベツのフレンチサラダ ・いちご ・ジョア(プレーン)		(主菜・主食)・ちゅうかどんぶり ・ごはん (副菜)・えびぎょうざ からしすじょうゆ (汁物)・じゃがいもとワカメのいなみそしる ・ぎゅうにゅう		(主菜)・ぎゅうミンチとじゃがいものあまからに (副菜)・ほうれんそうとモヤシのナムル (汁物)・あじつみれとごぼうのあかだし (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう						
鶏肉の香草パン粉焼き ・鶏肉 ・はちみつ ・にんにく ・カレー粉 ・パセリ ・香辛料 ・カリフラワー ・ブロッコリー	かぼちゃスープ ・かぼちゃ ・砂糖 ・豆乳 ・玉ねぎ ・大豆粉 ・食塩 ・植物油 ・鶏がらスープ ・クルトン	カレーの煮つけ ・カレー ・砂糖 ・料理酒 ・だし昆布 ・かつお節 ・醤油 ・みりん ・里芋	大豆入り卵の花 ・おから ・液糖 ・砂糖 ・水あめ ・植物油 ・人参 ・発酵調味料 ・みりん ・食塩 ・醸造酢 ・赤コンニャク ・枝豆 ・大豆	ミートボールカレーライス ・小麦飯 ・肉団子 (鶏肉、玉ねぎ、パン粉、豚肉、) (植物性たん白、豚脂、食物繊維、) (食塩、しょうが、香辛料、砂糖、) (にんにく、パン酵母)	鶏肉とキャベツのフレンチサラダ ・鶏肉 ・白葱 ・食塩 ・しょうが ・味の素 ・重曹 ・砂糖 ・醤油 ・オリーブ油 ・はちみつ	中華丼 ・ご飯 ・豚肉 ・いか ・でん粉 ・料理酒 ・食塩 ・筍 ・白菜 ・玉ねぎ ・人参 ・スナップエンドウ	海老餃子 辛子酢醤油 ・海老餃子 (にんにく、) (米粉、小麦粉、でん粉、砂糖、) (大豆油、グルタミン酸Na、食塩、) (もち米粉、えび、人参、筍、) (蒟蒻、いとより、ヤムビーン、) (コーンスターチ、ごま油、胡椒)	牛ミンチとじゃがいもの甘辛煮 ・牛肉 ・こんにゃく ・料理酒 ・食塩 ・玉ねぎ ・人参 ・じゃがいも ・和風だし ・さやいんげん ・砂糖	鯉つみれと牛蒡の赤だし ・あじつみれ (あじ、魚肉すり身、牛蒡、玉ねぎ、) (でん粉、豆乳クリーム、パン粉、) (生姜、植物性たん白、みそ、) (発酵調味料、砂糖、鉄分、) (食塩、香辛料) ・ごぼう ・いりこだし ・三つ葉 ・味噌 ・だし昆布 ・八丁味噌 ・かつおぶし					
ツナ入りポテトサラダ ・ツナフレーク ・胡椒 ・ノックマヨネーズ ・じゃがいも ・玉ねぎ ・醤油	ライ麦コッペパン ・小麦粉 ・イースト ・砂糖 ・食塩 ・脱脂粉乳	キャベツと玉ねぎの味噌汁 ・玉ねぎ ・キャベツ ・厚揚げ ・だし昆布 ・かつおぶし	しそかつおふりかけ ・赤しそ ・ごま ・砂糖 ・鰯削り節 ・鰹削り節 ・食塩 ・醤油 ・酵母エキス	鶏がらスープ ・肉団子 (鶏肉、玉ねぎ、パン粉、豚肉、) (植物性たん白、豚脂、食物繊維、) (食塩、しょうが、香辛料、砂糖、) (にんにく、パン酵母)	ジョア(プレーン) ・脱脂粉乳 ・砂糖 ・クリーム ・ワカメ ・乳酸カルシウム ・ビタミンD	じゃがいもとワカメの田舎味噌汁 ・厚揚げ ・じゃがいも ・ワカメ ・だし昆布 ・かつおぶし	ほうれん草とモヤシのナムル ・もやし ・植物油 ・醤油 ・わらび ・ぜんまい ・人参 ・砂糖	主菜:小麦、大豆、鶏 副菜:小麦、大豆	主菜:小麦、大豆、鶏 副菜:小麦、大豆	主菜:小麦、大豆、牛、豚、鶏、 ゼラチン	主菜:小麦、大豆、鶏 副菜:小麦、大豆、鶏 しょう:乳	主菜:小麦、大豆、いか、鶏、ごま 副菜:えび、小麦、大豆、ごま、 鶏、ゼラチン	主菜:小麦、大豆、牛 副菜:ごま、小麦、大豆、りんご	汁:小麦、大豆
低学年 エネルギー 571kcal たんぱく質 23.2g 脂質 23.7g	低学年 エネルギー 556kcal たんぱく質 25g 脂質 11.5g	低学年 エネルギー 550kcal たんぱく質 15.4g 脂質 11.5g	低学年 エネルギー 635kcal たんぱく質 24.2g 脂質 19.5g	低学年 エネルギー 554kcal たんぱく質 20.5g 脂質 13.5g										
中学年 エネルギー 672kcal たんぱく質 27.2g 脂質 27.8g	中学年 エネルギー 654kcal たんぱく質 29.4g 脂質 13.6g	中学年 エネルギー 647kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.6g	中学年 エネルギー 747kcal たんぱく質 28.4g 脂質 23.0g	中学年 エネルギー 652kcal たんぱく質 24.2g 脂質 15.9g										
高学年 エネルギー 773kcal たんぱく質 31.3g 脂質 32.0g	高学年 エネルギー 752kcal たんぱく質 33.8g 脂質 15.6g	高学年 エネルギー 744kcal たんぱく質 20.9g 脂質 15.6g	高学年 エネルギー 859kcal たんぱく質 32.7g 脂質 26.4g	高学年 エネルギー 750kcal たんぱく質 27.8g 脂質 18.3g										

18日 月曜日		19日 火曜日		20日 水曜日		21日 木曜日		22日 金曜日	
(主菜・主食)・ぶたにくのわふうどんぶり ・ごはん (副菜)・たまごどうふ ゆりねとやさいのあんかけ (汁物)・ねぎまじる ・ぎゅうにゅう		(主菜)・サーモンとはるやさいの クリームシチュー (副菜)・いろいろやさいサラダ ・ゼリーいりフルーツカクテル (主食)・こくとうコッペパン ・ぎゅうにゅう		(主菜)・ハンバーグ デミグラスソース (副菜)・カニとワカメのすのもの (汁物)・あつあげとキャベツのみそしる (主食)・むぎごはん ・しろぶどうとキャベツのジュース				(主菜)・しろみぎかなのチリソースやき (副菜)・ちくぜんに (汁物)・ひじきとくだんごのスープ (主食)・むぎごはん ・きよみ(オレンジ) ・ぎゅうにゅう	
豚肉の和風丼 ・ご飯 ・豚肉 ・食塩 ・料理酒 ・でん粉 ・玉ねぎ ・人参 ・キャベツ ・牛蒡 ・白葱	玉子豆腐 百合根と野菜のあんかけ ・卵 ・みりん ・食塩 ・しょうゆ ・砂糖 ・かつお節だし ・こんぶだし ・アミノ酸	サーモンと春野菜のクリームシチュー ・サーモン ・食塩 ・じゃがいも ・玉ねぎ ・人参 ・ブロッコリー ・菜の花 ・砂糖 ・豆乳 ・粉末おから ・大豆粉 ・植物油	彩り野菜サラダ ・鶏肉 ・白葱 ・食塩 ・しょうが ・味の素 ・重曹 ・砂糖 ・米酢 ・大豆油 ・なたね油 ・ポッカレモン	ハンバーグ デミグラスソース ・ハンバーグ (鶏肉、植物性たん白、玉ねぎ、) (豚肉、豚脂、パン粉、でん粉、) (砂糖、ケチャップ、食塩、ドロマイト、) (パン酵母、香辛料、カルシウム、) (ココア)	厚揚げとキャベツの味噌汁 ・厚揚げ ・キャベツ ・葉大根 ・だし昆布 ・かつおぶし ・味噌 ・いりこだし			白身魚のチリソース焼き ・ナイルパーチ ・料理酒 ・食塩 ・オリーブ油 ・パブリカ赤 ・パブリカ黄 ・パブリカ緑 ・白葱 ・玉ねぎ ・チリソース	ひじきと肉団子のスープ ・肉団子 (鶏肉、玉ねぎ、パン粉、豚肉、) (植物性たん白、豚脂、食物繊維、) (食塩、しょうが、香辛料、砂糖、) (にんにく、パン酵母) ・ひじき ・エリンギ ・しめじ ・椎茸 ・人参 ・みりん
主菜:ごま、小麦、大豆、豚	副菜:卵、小麦、大豆 汁:小麦、大豆	主菜:小麦、大豆、さけ、鶏、ゼラチン 汁:乳、小麦	副菜:小麦、大豆、鶏 フルーツ:もも	主菜:小麦、大豆、牛、豚、鶏 副菜:かに、小麦、大豆	汁:大豆 ジュース:なし	主菜:小麦、大豆、鶏 副菜:ごま、小麦、大豆、鶏	スープ:小麦、大豆、豚、鶏、ゼラチン		
低学年 エネルギー 603kcal たんぱく質 25.9g 脂質 19.3g	低学年 エネルギー 579kcal たんぱく質 23.4g 脂質 18.4g	低学年 エネルギー 484kcal たんぱく質 17.3g 脂質 7.0g	低学年 エネルギー 583kcal たんぱく質 27.6g 脂質 15.4g						
中学年 エネルギー 709kcal たんぱく質 30.4g 脂質 22.7g	中学年 エネルギー 681kcal たんぱく質 27.6g 脂質 21.6g	中学年 エネルギー 569kcal たんぱく質 20.4g 脂質 8.2g	中学年 エネルギー 686kcal たんぱく質 32.4g 脂質 18.1g						
高学年 エネルギー 815kcal たんぱく質 35.0g 脂質 26.1g	高学年 エネルギー 783kcal たんぱく質 31.7g 脂質 24.9g	高学年 エネルギー 655kcal たんぱく質 23.5g 脂質 9.5g	高学年 エネルギー 789kcal たんぱく質 37.3g 脂質 20.8g						

25日 月曜日		26日 火曜日		27日 水曜日		28日 木曜日		29日 金曜日		
(主菜)・ビーフシチュー (副菜)・あまえびとたまねぎのマリネサラダ (主食)・ロールパン ・なめらかプリン ・ぎゅうにゅう		(主菜)・タイピーエン (副菜)・だいずとひじきのものにもの (主食)・いなりずし ・ぎゅうにゅう		(主菜)・たちうおのしおやき おろしぼんず (副菜)・れんこんとごぼうのきんぴら (汁物)・あつあげとワカメのいなかみそしる (主食)・ごはん ・ジョア(プレーン)		(主菜・主食)・ナシチャンプル ・むぎごはん (副菜)・ツナとこまつなのおひたし (汁物)・とうふとごぼうのみそしる ・ぎゅうにゅう				
ビーフシチュー	ロールパン	太平燕	大豆とひじきの煮物	太刀魚の塩焼き おろしボン酢	厚揚げとワカメの田舎味噌汁	ナシチャンプル	ツナと小松菜のお浸し			
・牛肉 ・食塩 ・香辛料 ・玉ねぎ ・エリンギ ・しめじ ・椎茸 ・じゃがいも ・人参 ・グリーンピース ・野菜パイオン ・ビーフコンソメ	・小麦粉 ・イースト ・砂糖 ・食塩 ・脱脂粉乳 ・マーガリン	・豚肉 ・いか ・えび ・料理酒 ・でん粉 ・食塩 ・筍 ・白菜 ・玉ねぎ ・人参 ・ごま油 ・砂糖	・スナックエンドウ ・乾燥椎茸 ・みりん ・醤油 ・しょうが ・鶏がらスープ ・にんにく ・なたね油 ・大豆油 ・胡椒 ・春雨 ・豚骨スープ	・ひじき ・人参 ・醤油 ・油揚げ ・発酵調味料 ・砂糖 ・かつおだし ・さばだし	・太刀魚 ・食塩 ・料理酒 ・大根 ・人参 ・だし昆布 ・かつおぶし ・みりん ・醤油 ・ボン酢	・厚揚げ ・玉ねぎ ・ワカメ ・だし昆布 ・かつおぶし ・いりこだし ・田舎味噌	・麦ご飯 ・鶏天 (鶏肉、醤油、香辛料、でん粉、酒、 砂糖、食塩、小麦粉、コーン粉、) (大豆油、膨張剤、アミノ酸、クチナン) ・なす ・大豆油 ・玉ねぎ ・パプリカ赤 ・パプリカ黄 ・パプリカ緑			・小松菜 ・人参 ・油揚げ ・醤油 ・みりん ・昆布 ・砂糖 ・かつおぶし
甘海老と玉ねぎのマリネサラダ	なめらかプリン(乳卵不使用)		いなり寿司	蓮根と牛蒡の金平	ジョア(プレーン)	目玉焼き風オムレツ (卵、水あめ、デキストリン、ゼラチン、) (植物油、食塩、加工でん粉) ・醤油	豆腐と牛蒡の味噌汁			
・加工油脂 ・大豆油 ・水あめ ・粉あめ ・グラニュー糖 ・ぶどう糖 ・砂糖 ・でん粉 ・カラメルソース ・酵母エキス	・増粘多糖類 ・鉄分 ・炭酸カルシウム ・トレハロース ・香料		・寿司飯 ・油揚げ ・醤油 ・醸造酢 ・食塩 ・砂糖 ・液糖 ・水あめ ・でん粉 ・金ごま	・牛蒡 ・人参 ・醤油 ・液糖 ・みりん ・植物油	・じゃがいも ・蓮根 ・食塩	・脱脂粉乳 ・砂糖 ・クリーム ・乳酸カルシウム ・ビタミンD	・豆腐 ・玉ねぎ ・葉大根 ・牛蒡 ・だし昆布 ・かつおぶし ・味噌 ・いりこだし			
主菜:小麦、大豆、牛、豚、鶏、ゼラチン 副菜:えび、小麦、大豆	パン:乳、小麦 プリン:大豆	主菜:えび、いか、小麦、大豆、 豚、鶏、ごま	副菜:小麦、大豆、さば 寿司:小麦、大豆、ごま	主菜:小麦、大豆 副菜:小麦、大豆	汁:大豆 ジョア:乳	主菜:卵、乳、小麦、大豆、鶏、ゼラチン	副菜:小麦、大豆、ごま 汁:大豆			
低学年	低学年	低学年	低学年	低学年	低学年	低学年	低学年			
エネルギー 588kcal たんぱく質 20.1g 脂質 22.6g	エネルギー 457kcal たんぱく質 22.1g 脂質 21.3g	エネルギー 565kcal たんぱく質 20.7g 脂質 14.4g	エネルギー 678kcal たんぱく質 26.5g 脂質 17.9g							
中学年	中学年	中学年	中学年							
エネルギー 692kcal たんぱく質 23.6g 脂質 26.6g	エネルギー 537kcal たんぱく質 26.0g 脂質 25.1g	エネルギー 665kcal たんぱく質 24.3g 脂質 17.0g	エネルギー 797kcal たんぱく質 31.2g 脂質 21.0g							
高学年	高学年	高学年	高学年							
エネルギー 795kcal たんぱく質 27.2g 脂質 30.6g	エネルギー 618kcal たんぱく質 29.9g 脂質 28.8g	エネルギー 765kcal たんぱく質 28.0g 脂質 19.5g	エネルギー 917kcal たんぱく質 35.9g 脂質 24.2g							

低学年 平均値/月	中学年 平均値/月	高学年 平均値/月
エネルギー 569kcal たんぱく質 22.5g 脂質 16.6g	エネルギー 670kcal たんぱく質 26.4g 脂質 19.6g	エネルギー 770kcal たんぱく質 30.4g 脂質 22.5g



しょうかい

## メニュー紹介



今月(こんげつ)のワールドメニューは、インドネシアの「ナシチャンプル」です。

「ナシ」はごはん、「チャンプル」は混(ま)ぜる、という意味(いみ)があり、複数(ふくすう)のおかずをよせあつめてのせたごはん、のワンプレート料理です。インドネシアのほかにも、マレーシア、シンガポールなどでもたべられています。

郷土料理(きょうどりょうり)は、熊本県(くまもとけん)の「太平燕(たいぴーえん)」です。

中国(ちゅうごく)福州(ふくしゅう)のスープワンタンが日本(にほん)につたわり、熊本県で、スープ料理から麺料理になりました。トッピングやスープの味(あじ)にもいろいろなバリエーションがあります。

もうひとつは、関東(かんとう)は江戸(えど)の「葱鮪汁(ねぎまじる)」です。

ねぎとまぐろを、だし・しょうゆ・みりん・日本酒(にほんしゅ)などで煮(に)る料理です。江戸時代(えどじだい)末期(まつき)に、食用(しょくよう)でなかったトロを利用(りよう)してつくられ、冬(ふゆ)にたべるのが好(この)まれました。

しゅん しょくざい

## 旬の食材



かつ もくひょう

## 4月の目標



★給食(きゅうしょく)の準備(じゅんび)と後片付(あとかたづ)けをきちんとしましょう★

- ・安全(あんぜん)に運(はこ)んだり、配(くば)りましょう
- ・手洗(てあら)い、歯(は)みがきをしましょう
- ・給食(きゅうしょく)の時間(じかん)のすごしかたをかんがえましょう

★朝食(ちようしょく)を毎日(まいにち)とりましょう★

- ・生活(せいかつ)のリズムをととのえましょう
- ・あさごはん(あたま)と体(からだ)を起(お)こしましょう



※原材料は、天候不順、感染症、家畜病等の調達事情により、変更する場合がございます。  
 ※コンタミネーションとは、原材料には使用していないけれど、別製品の製造工程で同じラインを使う食材のことを言います。  
 ※料理ごとのアレルギー表示をしていますが、同じ調理室内で作っております。また、調理器具は洗った上で使い回しています。  
 ※給食のご飯は、国産のお米を使用しています。現在は主に滋賀県、福井県、石川県、富山県産です。  
 ※汁物には和風だし(ノアルゲン)を使用することもあります。  
 ※ちりめんじゃこは、えび・かにに生息域で採取しています。