



4月の給食献立予定表



平成28年度

国見町給食センター

日	曜	献立名	お知らせ	血や、骨、肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や、力になるもの	kcal	給食が
7	木	食パン 牛乳 ツナマヨネーズ さつまいもチップ アスパラ卵スープ 清美ルツツ	オレンジ 1/4こ	牛乳 ツナ 卵	玉ねぎ 人参 コーン アスパラガス しいたけ 椎茸	パン 油 マヨネーズ さつまいも	幼 小 中 7.57	幼稚園 小学校
8	金	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 福神漬 りっちゃんサラダ		牛乳 ぶた肉 スライス肉 ハム こんぶかつおぶし	玉ねぎ 人参 グリルピーズ キヤベツ きゅうり コーン	麦ごはん 油 じゃがいも	648 812	幼稚園
11	月	ゆかりごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 野菜サラダ みそ汁 プリン	から揚げ 幼小2こ 中3こ	牛乳 とり肉 ハム 豆腐 わかめ みそ	キャベツ きゅうり 黄ピーマン 玉ねぎ	ごはん 油 じゃがいも	578 738 899	
12	火	コッペパン 牛乳 チョコクリーム ぶた肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ		牛乳 ぶた肉 ベーコン	ブロッコリー コーン 人参 キヤベツ 玉ねぎ グリルピーズ	パン チョコクリーム パン粉 油 じゃがいも	525 674	中学校
13	水	ごはん 牛乳 ふりかけ 鮭のマヨネーズ焼き おひたし とりごぼう汁		牛乳 鮭 わかめ とり肉 豆腐 みそ	もやし 人参 ごぼう ねぎ ぶなしめじ	ごはん マヨネーズ	638	幼稚園 中学校
14	木	食パン 牛乳 いちごジャム ポテトのチーズ焼き コーンサラダ もやしスープ		牛乳 チーズ ベーコン ぶた肉	玉ねぎ キヤベツ コーン きゅうり 人参 もやし 水菜	パン 油 いちごジャム じゃがいも	474 612	中学校
15	金	ごはん 牛乳 味付のり ぶた肉と凍豆腐のみそからめ おひたし たけのこのすまし汁		牛乳 ぶた肉 凍豆腐 みそ 豆腐 のり	ほうれん草 人参 もやし たけのこ しいたけ みつ葉	ごはん 油 でんぶん さとう	502 738	小学校
18	月	ごはん 牛乳 納豆 ふきとごぼうのきんぴら かぶのみそ汁 デコボン	デコボン 1/4こ	牛乳 納豆 ぶた肉 油揚げ みそ	ふき ごぼう 人参 こんにゃく かぶ デコボン	ごはん 油 さとう じゃがいも	502 672 792	
19	火	五目うどん 牛乳 かき揚げ 和風和え ブルーン	幼 カミカミ こんぶ	牛乳 ぶた肉 なるとわかめ かまぼこ	しいたけ ねぎ 人参 もやし きゅうり	ソフトめん 油	559 619 785	
20	水	ごはん 牛乳 さわらのみそマヨネーズ焼き のり和え けんちん汁		牛乳 さわら みそ のり とり肉 豆腐	小松菜 もやし 大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん 油 マヨネーズ	763	幼稚園 小学校
21	木	コッペパン 牛乳 ビーナツクリーム とり肉のマーマレード焼き アスパラサラダ キャロットスープ		牛乳 とり肉 ベーコン 生クリーム	アスパラガス キヤベツ 人参 コーン 玉ねぎ パセリ	パン マーマレード ビーナツクリーム 油 じゃがいも	599 749 905	
22	金	ひじきごはん 牛乳 厚焼卵 青菜のソテー 引き菜汁		牛乳 ひじき 卵 ウインナー 凍豆腐 みそ	小松菜 もやし 人参 黄ピーマン 大根 ねぎ	ごはん 油 さつまいも	678 804	幼稚園
25	月	ごはん 牛乳 にしんの照り煮 おから炒り もずくのみそ汁		牛乳 にしん みそ おから とり肉 油揚げ もずく	ごぼう 人参 ねぎ しいたけ 玉ねぎ けんちん汁	ごはん 油 さとう じゃがいも	512 654 776	
26	火	黒パン 牛乳 コロケ 春雨スープ ブロッコリーとチーズのサラダ	パッパルス	牛乳 チーズ とり肉	ブロッコリー キヤベツ 玉ねぎ 人参 にら しいたけ	黒パン 油 じゃがいも 春雨	524 667 832	
27	水	ごはん 牛乳 えびシューマイ もやしのナムル マーボー豆腐	シューマイ 小2こ 中3こ	牛乳 えび 豆腐 ぶた肉 みそ	もやし きゅうり ぜんまい 人参 ねぎ にら しいたけ	ごはん 油 でんぶん	487 681 825	
28	木	コッペパン 牛乳 りんごジャム グラタン グリーンサラダ レタスのスープ		牛乳 ぶた肉 ベーコン 豆腐	玉ねぎ ブロッコリー キヤベツ きゅうり 人参 しめじ	パン 油 マカロ りんごジャム じゃがいも	760	幼稚園 小学校

材料の都合により献立が変更になることがありますのでご了承下さい。
使用食材については、給食センターにおいても放射性物質の測定を行っています。

ご入学・ご進級おめでとうございます。
光あふれる春、希望に胸をふくらませて新しい学年がスタートしました。

今年度も、児童・生徒のみなさんが心身ともに健康に成長することを願い、心をこめて給食を作っていくたいと思います。ご理解とご協力をお願いいたします。

毎月各家庭に1ヵ月分の献立予定表を配布します。献立名の右側に、使用する食品を記載していますので、ご覧になってください。多様な食品の組み合わせにより栄養のバランスと、おいしく食べられるように献立を工夫しております。また、不足しがちな鉄やカルシウム等の微量栄養素が十分摂取できるよう心がけています。



今月の平均栄養価

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
小 669	25.8	21.6	89.9	372	3.0
中 804	30.8	25.0	111.9	403	3.6

給食には、3つのグループの食べ物が入っています。

- 血や、骨、肉になるもの
- 体の調子を整えるもの
- 熱や、力になるもの