



日	曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	さいろの食品	その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			おもに血や肉となり体を作るものとなる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものとなる	調味料類				
8	水	メキシカンピラフ ししゃもフリッター やさいのスープに ココアプリン ギョウにゅう	ウインナー ししゃもフリッター とりにく ベーコン とうにゅう ギョウにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが トマトピューレー グリンピース かぶ キャベツ さやいんげん	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも プリンのもと	カレーこ 塩 こしょう チリパウダー ケチャップ しょうゆ かつお・さばぶし 鶏スープ 白ワイン	608	22.3	20.6	2.2
10	金	しおむすび キムチうどん さつまいもとだいずのあげに きよみオレンジ ギョウにゅう	ぶたにく あさり あぶらあげ あかみそ とりにく だいず ギョウにゅう	にんじん だいこん ぶなしめじ ましたけ ながねぎ キムチ たら しょうが あかビーマン えだまめ きよみオレンジ	こめ うどん でんぶん さつまいも だいずあぶら さんおんとう	塩 しょうゆ 酒 みりん こんぶ かつお・さばぶし	621	24.2	15.8	2.5
13	月	なのはなごはん なまあげのにくまきこうみソース うめおかかあえ きょうふうだんごじる ひとくちぶどうゼリー ギョウにゅう	たまご ぶたにく なまあげ かつおぶし とうふ とりにく しろみそ さいきょうみそ ギョウにゅう	なのはな かぶのは しょうが にんにく ながねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん うめほし かぶ こまつな	こめ いりごま さとう サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら でんぶん しょうが さといも ぶどうゼリー	なめしの素 塩 しょうゆ 酒 みりん 酢 こんぶ かつお・さばぶし	637	28.4	20.8	2.3
14	火	ごはん さけのしおこうじやき じゃがいもとうどのきんぴら みそしる りんご ギョウにゅう	さけ ぶたにく とうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ ギョウにゅう	うど にんじん こんにやく えだまめ はくさい ながねぎ こまつな りんご	こめ さとう じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら さんおんとう いりごま	塩こうじ しょうゆ みりん 酒 たらし かつお・さばぶし こんぶ	571	28.3	14.6	2.0
15	水	ごはん キャベツいりメンチカツ ハリハリづけ みそしる きよみオレンジ ギョウにゅう	ぶたにく だいず とうにゅう あぶらあげ わかめ しろみそ あかみそ ギョウにゅう	たまねぎ キャベツ きりほしだいこん きゅうり にんじん たくあん きよみオレンジ	こめ サラダあぶら パンこ こむぎこ だいずあぶら さとう いりごま じゃがいも	塩 こしょう ナツメグ 中濃ソース 酢 しょうゆ こんぶ かつお・さばぶし	609	24.5	16.9	2.0
16	木	はいがパン ほきのトマトソースやきポテのフレンチサラダ アルファベットスープ パナナ ギョウにゅう	ほき チーズ ハム ギョウにゅう	たまねぎ にんにく トマトかん にんじん ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ パセリ パナナ	はいがパン オリーブゆ さんおんとう じゃがいも サラダあぶら さとう マカロニ	こしょう カレーこ 白ワイン トマトソース 塩 バジル 酢 鶏スープ しょうゆ	555	29.4	18.2	2.5
17	金	チキンカレーライス チップスサラダ パインゼリー ギョウにゅう <1年生給食開始>	とりにく だいず ギョウにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトかん グリンピース キャベツ きゅうり コーン パインジュース	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう ポテトチップス ゼリーのもと	こしょう 赤ワイン しょうゆ オイスターソース 中濃ソース カレーこ ガラムマサラ ロイヤルマサラ カレールウ かつお・さばぶし 鶏スープ 酢 白ワイン 塩	596	19.7	13.6	2.1
20	月	マーボーどん はるさめスープ りんご ギョウにゅう	とうふ なまあげ ぶたにく だいず まめみそ あかみそ ハム ギョウにゅう	たまねぎ ながねぎ たら にんじん たいのこ にんにく しょうが えのきたけ こまつな きくらげ りんご	こめ サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら でんぶん はるさめ いりごま	酒 しょうゆ オイスターソース 甜麺醤 コチュジャン 豆板醤 みりん 鶏スープ 塩 しょうゆ	597	25.0	17.7	2.2
21	火	ごしきおにぎり みそラーメン わかさぎフリッター かいそうサラダ オレンジ ギョウにゅう	ぶたにく だいず あかみそ わかさぎフリッター かいそう ミックス ギョウにゅう	しょうが にんにく にんじん ながねぎ もやし たら きくらげ あじつけメンマ コーン キャベツ きゅうり たまねぎ オレンジ	こめ ごしきはなむすび いりごま ちゃんぽんめん ごまあぶら サラダあぶら さとう	かつお・さばぶし 鶏スープ 酒 みりん しょうゆ オイスターソース しょうゆ 酢	556	20.5	18.0	2.4
22	水	たけのごはん すずきのフライ もやしとほうれんそうのピリっとあえ かきたまじる ギョウにゅう	あぶらあげ すずき とうふ たまご ギョウにゅう	たけのこ にんじん さやいんげん レモンかじゅう もやし ほうれんそう きゅうり げーサイ こまつな ながねぎ えのきたけ	こめ さとう こむぎこ パンこ だいずあぶら ごまあぶら いりごま でんぶん	酒 しょうゆ 塩 こんぶ みりん しょうゆ 白ワイン バジル 中濃ソース 酢 豆板醤 かつお・さばぶし	557	26.8	18.9	2.6
23	木	セサミトースト クラムチャウダー ひじきサラダ きよみオレンジ ギョウにゅう	とりにく あさり ギョウにゅう とうにゅう はなまめ なまくりー ム チーズ ひじき	たまねぎ にんじん にんにく パセリ キャベツ きゅうり コーン きよみオレンジ	しょうパン マーガリン グラニューとう ねりごま すりごま いりごま じゃがいも サラダあぶら マカロニ バター こめ さとう	シナモン 豚鶏スープ 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 酢	650	25.0	28.2	2.2
24	金	ごはん かつおふりかけ しんじやがのそぼろに みそしる フルーツミックス ギョウにゅう	かつおフレック ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ ギョウにゅう	たまねぎ にんじん たら たき しょうが さやいんげん だいこん ながねぎ こまつな パインかん りんごかん みかんかん	こめ いりごま じゃがいも サラダあぶら さんおんとう	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお・さばぶし こんぶ	561	21.7	13.9	1.9
27	月	おやこどん コロコロポテト みそしる オレンジ ギョウにゅう	とりにく たまご だいず あおのり とうふ あぶらあげ わかめ しろみそ あかみそ ギョウにゅう	たまねぎ にんじん たら たき こまつな ながねぎ えのきたけ オレンジ	こめ サラダあぶら さんおんとう でんぶん じゃがいも だいずあぶら	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお・さばぶし こんぶ	608	25.8	20.5	2.1
28	火	わふうボンゴレスパゲティ コーンポターージュ キャロットケーキ ギョウにゅう	あさり ハム ギョウにゅう はなまめ なまクリーム とうふ スキムミルク	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな にんにく クリームコーン コーン パセリ オレンジジュース	スパゲッティ オリーブゆ とうにゅうバター じゃがいも サラダあぶら コーンスターチ バター こむぎこ きびざとう メープルシロップ	白ワイン しょうゆ 塩 こしょう 鶏スープ ベーキングパウダー	597	22.6	19.9	2.4
30	木	グリンピースごはん さばのみそに なめたけあえ さわにわん ギョウにゅう	さば あかみそ ぶたにく ギョウにゅう	グリンピース しょうが ながねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん えのきたけ ごぼう たけのこ みずな しいたけ	こめ さんおんとう さとう ごまあぶら サラダあぶら はるさめ	こんぶ 塩 酒 みりん しょうゆ かつお・さばぶし	592	23.8	22.9	2.6
今月の目標		じゅんびとかたづけをきちんとしよう				中学年平均	594	24.5	18.7	2.3

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

※2020年度版日本食品成分表は計算方法が変更されたため、2015年度版に比べエネルギー値が低く算出される傾向にあります。

1年生の給食は、
4月17日(金)からはじまります。



- ♥みんなで協力してじゅんびをしましょう。
- ♥食事のあいさつをきちんとしましょう。
- ♥食器はやさしくていねいにあつかいましょう。
- ♥にがてなものも一口は食べるようにしましょう。



4 月 給食予定料理別献立表

マークで料理を表示し料理別に材料を記載してあります。			
8	<p>●メキシカンピラフ ▲ししゃもフリッター ■やさいのスープに ◆ココアプリン ▼ぎゅうにゅう</p> <p>(水) 【エネルギー 608kcal】 【蛋白質 22.3g】 【脂質 20.6g】 【食塩相当量 2.2g】</p> <p>●こめ カレーコ ウインナー にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが サラダあぶら 塩 こしょう チリパウダー ケチャップ トマトピューレー しょうゆ さとう グリンピース ▲ししゃもフリッター ■とりにく にんじん かぶ じゃがいも キャベツ たまねぎ ベーコン かつお・さばぶし 鶏スープ しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう さやいんげん ◆プリンのもと とくにゅう ▼ぎゅうにゅう</p>	16	<p>●はいがパン ▲ほきのトマトソースやき ■ポテトのフレンチサラダ ◆アルファベットスープ ▼バナナ ○ぎゅうにゅう</p> <p>(木) 【エネルギー 555kcal】 【蛋白質 29.4g】 【脂質 18.2g】 【食塩相当量 2.5g】</p> <p>●はいがパン ▲ほき こしょう カレーコ 白ワイン たまねぎ にんにく オリーブ油 トマトソース トマトかん さんおんどう 塩 バジル チーズ ■じゃがいも にんじん ブロッコリー きゅうり コーン サラダあぶら 酢 さとう 塩 こしょう ◆マカロニ ハム たまねぎ にんじん キャベツ パセリ 鶏スープ 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう ▼バナナ ○ぎゅうにゅう</p>
10	<p>●しおむすび ▲キムチうどん ■さつまいもとだいずのあげに ◆きよみオレンジ ▼ぎゅうにゅう</p> <p>(金) 【エネルギー 621kcal】 【蛋白質 24.2g】 【脂質 15.8g】 【食塩相当量 2.5g】</p> <p>●こめ 塩 ▲うどん ぶたにく あさり あぶらあげ にんじん だいこん ぶなしめじ まいたけ ながねぎ キムチ たらし しょうゆ あかみそ 酒 みりん こんぶ かつお・さばぶし ■とりにく しょうが 酒 でんぶん さつまいも だいずあぶら だいず あかピーマン しょうゆ みりん さんおんどう えだまめ ◆きよみオレンジ ▼ぎゅうにゅう</p>	17	<p>●チキンカレーライス ▲チップスサラダ ■パインゼリー ◆ぎゅうにゅう</p> <p>(金) 【エネルギー 596kcal】 【蛋白質 19.7g】 【脂質 13.6g】 【食塩相当量 2.1g】</p> <p>●こめ とりにく たまねぎ にんじん じゃがいも だいず だいず にんにく しょうが サラダあぶら こしょう 赤ワイン しょうゆ オイスターソース さとう 中濃ソース トマトかん カレーコ ガラムマサラ ロイヤルマサラ カレールウ かつお・さばぶし 鶏スープ グリンピース ▲ポテトチップス キャベツ きゅうり にんじん コーン 酢 サラダあぶら さとう 白ワイン 塩 こしょう ■ゼリーのもと パインジュース ◆ぎゅうにゅう</p>
13	<p>●なのはなごはん ▲なまあげのにくまきこみソース ■うめおかかあえ ◆きよみふうだんごじる ▼ひとくちぶどうゼリー ○ぎゅうにゅう</p> <p>(月) 【エネルギー 637kcal】 【蛋白質 28.4g】 【脂質 20.8g】 【食塩相当量 2.3g】</p> <p>●こめ なめしの素 いりごま たまご さとう 塩 サラダあぶら なのはな かぶのは ▲ぶたにく なまあげ しょうゆ 酒 みりん 酢 さんおんどう しょうが にんにく ながねぎ ごまあぶら でんぶん いりごま ■ほうれんそう キャベツ もやし にんじん しょうゆ さとう みりん うめぼし かつおぶし ◆しらたま とろろ とりにく かぶ にんじん ながねぎ さといも こまつな こんぶ かつお・さばぶし しろみそ さいきよみそ しょうゆ 酒 ▼ぶどうゼリー ○ぎゅうにゅう</p>	20	<p>●マーボーどん ▲はるさめスープ ■りんご ◆ぎゅうにゅう</p> <p>(月) 【エネルギー 597kcal】 【蛋白質 25g】 【脂質 17.7g】 【食塩相当量 2.2g】</p> <p>●こめ とうふ なまあげ ぶたにく だいず たまねぎ ながねぎ たらし にんじん たけのこ にんにく しょうが サラダあぶら 酒 しょうゆ まめみそ あかみそ オイスターソース 甜麺醤 コチュジャン 豆板醤 みりん さんおんどう ごまあぶら でんぶん ▲はるさめ ハム にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな きくらげ 鶏スープ 塩 こしょう しょうゆ 酒 いりごま ■りんご ◆ぎゅうにゅう</p>
14	<p>●ごはん ▲さけのおこうじやき ■じゃがいもとうどのきんぴら ◆みそしる ▼りんご ○ぎゅうにゅう</p> <p>(火) 【エネルギー 571kcal】 【蛋白質 28.3g】 【脂質 14.6g】 【食塩相当量 2g】</p> <p>●こめ ▲さけ 塩こうじ しょうゆ みりん 酒 さとう ■ぶたにく じゃがいも うど にんじん こんにやく サラダあぶら ごまあぶら しょうゆ 酒 みりん さんおんどう いりごま とうがらし えだまめ ◆とうふ はくさい ながねぎ あぶらあげ こまつな しろみそ あかみそ かつお・さばぶし こんぶ ▼りんご ○ぎゅうにゅう</p>	21	<p>●ごしきおにぎり ▲みそラーメン ■わかさぎフリッター ◆かいそうサラダ ▼オレンジ ○ぎゅうにゅう</p> <p>(火) 【エネルギー 556kcal】 【蛋白質 20.5g】 【脂質 18g】 【食塩相当量 2.4g】</p> <p>●こめ ごしきはなむすび いりごま ▲ちゃんぽんめん ぶたにく だいず しょうが にんにく にんじん ながねぎ もやし たらし きくらげ あじつけメンマ コーン ごまあぶら サラダあぶら かつお・さばぶし 鶏スープ 酒 みりん あかみそ しょうゆ オイスターソース こしょう ■わかさぎフリッター だいずあぶら ◆かいそうミックス キャベツ きゅうり にんじん サラダあぶら ごまあぶら 酢 しょうゆ さとう たまねぎ いりごま ▼オレンジ ○ぎゅうにゅう</p>
15	<p>●ごはん ▲キャベツいりメンチカツ ■ハリハリづけ ◆みそしる ▼きよみオレンジ ○ぎゅうにゅう</p> <p>(水) 【エネルギー 609kcal】 【蛋白質 24.5g】 【脂質 16.9g】 【食塩相当量 2g】</p> <p>●こめ ▲ぶたにく だいず たまねぎ サラダあぶら キャベツ とくにゅう パンこ 塩 こしょう ナツメグ こむぎ だ いずあぶら 中濃ソース ■きりぼしだいこん きゅうり にんじん たくあん 酢 しょうゆ さとう いりごま ◆じゃがいも たまねぎ あぶらあげ わかめ こんぶ かつお・さばぶし しろみそ あかみそ ▼きよみオレンジ ○ぎゅうにゅう</p>	22	<p>●たけのごはん ▲すずきのフライ ■もやしとほうれんそうのピリっとあえ ◆かきたまごじる ▼ぎゅうにゅう</p> <p>(水) 【エネルギー 557kcal】 【蛋白質 26.8g】 【脂質 18.9g】 【食塩相当量 2.6g】</p> <p>●こめ 酒 しょうゆ 塩 こんぶ たけのこ にんじん あぶらあげ さとう みりん さやいんげん ▲すずき 塩 こしょう 白ワイン レモンかじゅう バジル こむぎ パンこ だいずあぶら 中濃ソース ■もやし ほうれんそう きゅうり にんじん ザーサイ しょうゆ 酢 さとう 豆板醤 ごまあぶら いりごま ◆とうふ にんじん こまつな ながねぎ えのきたけ たまご かつお・さばぶし こんぶ しょうゆ 酒 みりん 塩 でんぶん ▼ぎゅうにゅう</p>
23	<p>●セサミトースト ▲クラムチャウダー ■ひじきサラダ ◆きよみオレンジ ▼ぎゅうにゅう</p> <p>(木) 【エネルギー 650kcal】 【蛋白質 25g】 【脂質 28.2g】 【食塩相当量 2.2g】</p> <p>●しよパン マーガリン グラニューとう ねりごま すりごま シナモン いりごま ▲とりにく あさり じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく サラダあぶら マカロニ バター 豚鶏スープ 白ワイン ぎゅうにゅう とくにゅう はなまめ こめ 塩 こしょう なまクリーム チーズ パセリ ■ひじき しょうゆ 酢 さとう キャベツ きゅうり コーン にんじん 塩 こしょう サラダあぶら いりごま ◆きよみオレンジ ▼ぎゅうにゅう</p>	24	<p>●ごはん ▲かつおふりかけ ■しんじゃがのそぼろに ◆みそしる ▼フルーツミックス ○ぎゅうにゅう</p> <p>(金) 【エネルギー 561kcal】 【蛋白質 21.7g】 【脂質 13.9g】 【食塩相当量 1.9g】</p> <p>●こめ ▲かつおフレーク いりごま ■ぶたにく だいず じゃがいも たまねぎ にんじん たらしき しょうが サラダあぶら さやいんげん しょうゆ さんおんどう 酒 みりん 塩 ◆とうふ だいこん ながねぎ あぶらあげ こまつな しろみそ あかみそ かつお・さばぶし こんぶ ▼パインかん りんごかん みかんかん ○ぎゅうにゅう</p>
27	<p>●おやこどん ▲コロコロポテト ■みそしる ◆オレンジ ▼ぎゅうにゅう</p> <p>(月) 【エネルギー 608kcal】 【蛋白質 25.8g】 【脂質 20.5g】 【食塩相当量 2.1g】</p> <p>●こめ とりにく たまねぎ にんじん たらしき サラダあぶら しょうゆ さんおんどう 酒 みりん 塩 たまご こまつな でんぶん ▲じゃがいも だいず でんぶん だいずあぶら 塩 あおのり ■とうふ ながねぎ あぶらあげ えのきたけ わかめ しろみそ あかみそ かつお・さばぶし こんぶ ◆オレンジ ▼ぎゅうにゅう</p>	28	<p>●わふうボンゴレスパゲティ ▲コーンポタージュ ■キャロットケーキ ◆ぎゅうにゅう</p> <p>(火) 【エネルギー 597kcal】 【蛋白質 22.6g】 【脂質 19.9g】 【食塩相当量 2.4g】</p> <p>●スパゲティ あさり ハム にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな にんにく オリーブ油 とくにゅうバター 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう ▲ハム にんじん たまねぎ じゃがいも クリームコーン コーン サラダあぶら 塩 こしょう 白ワイン 鶏スープ ぎゅうにゅう はなまめ なまクリーム コーンスターチ バター パセリ ■こむぎこ こむぎこ ベーキングパウダー バター きびざとう メーブルシロップ とうふ スキムミルク オレンジジュース にんじん ◆ぎゅうにゅう</p>
30	<p>●グリーンピースごはん ▲さばのみそに ■なめたけあえ ◆さわにわん ▼ぎゅうにゅう</p> <p>(木) 【エネルギー 592kcal】 【蛋白質 23.8g】 【脂質 22.9g】 【食塩相当量 2.6g】</p> <p>●こめ こんぶ 塩 酒 グリンピース ▲さば しょうが ながねぎ あかみそ 酒 みりん さんおんどう しょうゆ ■こまつな もやし キャベツ にんじん えのきたけ しょうゆ さとう みりん ごまあぶら ◆サラダあぶら しょうが ぶたにく えのきたけ にんじん ながねぎ ごぼう たけのこ みずな しいたけ はるさめ かつお・さばぶし こんぶ しょうゆ 酒 みりん 塩 ▼ぎゅうにゅう</p>		

4月に使用予定の主な給食食材の産地をお知らせいたします。

品目	おもな産地	品目	おもな産地
1 じゃがいも	長崎県 鹿児島県	11 もやし	栃木県
2 たまねぎ	北海道 佐賀県	12 ほうれんそう	茨城県 千葉県
3 にんじん	徳島県 千葉県	13 えのきたけ	長野県 新潟県
4 ながねぎ	千葉県 茨城県	14 ごぼう	青森県 群馬県
5 こまつな	千葉県 茨城県	15 さつまいも	千葉県
6 キャベツ	千葉県 神奈川県	16 かぶ	千葉県
7 にんにく	青森県	17 ブロッコリー	愛知県 千葉県
8 しょうが	高知県 千葉県	18 りんご	青森県
9 だいこん	千葉県 神奈川県	19 バナナ	フィリピン
10 きゅうり	千葉県 茨城県	20 きよみオレンジ	愛媛県 和歌山県