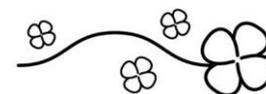


4月予定献立表



日 曜	献立名	1杯 Kcal 脂質 g	蛋白質 g 塩分 g	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		給食なしの学校
				1群 タンパク質を多く含む	2群 無機質を多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCや食物繊維を多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
8 木	始業式									
9 金	入学式									
12 月	ご飯 揚げぎょうざ(3個) ひじきサラダ 五目スープ	797 27.8	25.1 3.6	ツナ 豚肉 うずらの卵	牛乳 ひじき	赤パプリカ 人参 には	キャベツ きゅうり 白菜 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ	ご飯 砂糖 小麦粉	米油 オリーブオイル ごま ごま油	東向中
13 火	米粉玄米ハニーパン アンサンブルエッグ(クラス用ケチャップ) ジャーマンポテト えびボールスープ	727 22.1	33.9 4.9	ベーコン えびボール 卵	牛乳 チーズ	パセリ 人参	玉ねぎ もやし ねぎ	パン ジャガイモ	バター	富中 東向中
14 水	ご飯 さばの辛子醤油かけ 切干大根の炒り煮 ジャがいものみそ汁	830 25.0	32.6 3.4	さば さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	ねぎ 干しいたけ 切干大根	ご飯 でん粉 砂糖 ジャガイモ	米油	東向中
15 木	背割りソフトパン ロングウインナー(クラス用ケチャップ) 春色サラダ ABCマカロニスープ	785 32.4	27.3 4.6	ウインナー ベーコン	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン ジャガイモ マカロニ	米油 ドレッシング	
16 金	ポークカレーライス(麦ご飯 ポークカレー) 海藻サラダ お祝いゼリー <食育の日献立>	849 20.5	24.2 3.3	豚肉	牛乳 わかめ チーズ 昆布	人参 トマト	きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	ご飯 麦 ジャガイモ お祝いゼリー	米油 ごま	
19 月	わかめご飯 五目厚焼き卵 肉じゃが 小松菜のみそ汁	763 18.4	29.6 3.9	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 大豆	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ グリンピース 大根 ねぎ しいたけ	ご飯 ジャガイモ 砂糖	米油	富中 日中
20 火	ミルクパン フライドチキン カラフルサラダ コーンポタージュ	959 40.6	35.5 3.8	鶏肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー パセリ 赤パプリカ	にんにく 生姜 カリフラワー 黄パプリカ 玉ねぎ コーン	パン でん粉 ジャガイモ	米油 ドレッシング バター	
21 水	ご飯 春巻き 豚肉とキャベツのみそ炒め 中華風コーンスープ	793 22.9	23.4 3.4	豚肉 みそ 卵	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	にんにく キャベツ 玉ねぎ コーン メンマ もやし たけのこ	ご飯 砂糖 でん粉 小麦粉	米油 ごま油 ドレッシング	二中
22 木	ご飯 ほっけの塩焼き 五目きんぴら 豚汁	742 16.9	33.8 4.3	ほっけ さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	ごぼう れんこん 大根 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 ジャガイモ	米油 ごま油	東向中3年 日中1年
23 金	ビビンバ(麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ	786 24.6	29.6 3.6	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 麦 砂糖	米油 ラー油 ごま油 ごま	東向中3年 日中1年
26 月	ご飯 いわしのごまみそ煮 ほうれん草のお浸し すいとん汁	732 14.6	30.7 3.6	いわし 笹かまぼこ 鶏肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 人参	もやし ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ	ご飯 すいとん	ごま	東向中3年
27 火	ココアパン ハンバーグトマトソース 枝豆とコーンのソテー ふわふわ卵スープ	964 38.4	38.8 4.5	ウインナー ベーコン 卵 牛肉 豚肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ	コーン 枝豆 玉ねぎ セロリー	パン 砂糖 パン粉	バター	
28 水	たけのご飯 かつおのフライ ごぼうと豚肉の炒り煮 わかめと豆腐のみそ汁 子どもの日ゼリー	819 20.7	30.6 4.2	かつお 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	たけのこ ごぼう しめじ 玉ねぎ ねぎ	ご飯 砂糖 子供の日ゼリー	米油 ごま油 ごま	二中
29 木	昭 和 の 日									
30 金	ご飯 鶏肉の中華から揚げ もやしとちくわのソテー チンゲン菜のスープ	800 24.1	31.9 3.5	鶏肉 ちくわ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 には チンゲン菜	生姜 ねぎ もやし	ご飯 でん粉 砂糖	米油 ごま油	富中 東向中

※ 牛乳は、毎日つきます。 ※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※ 給食なしの学校は、学校により等でもご確認ください。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	810	830
たんぱく質(g)	30.5	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	24.9	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.9	2.5未満



《食育の日献立...16日 テーマ...「お祝い献立」》

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年も安全で安心でおいしい給食をみなさんに届けていきますので、よろしくお願ひします。
給食で大人気のカレーライスとお祝いゼリーをつけたお祝い献立です。給食のカレーライスは、チーズやりんごやトマトなど、家庭のカレーライスにはあまり入っていない材料が入っていて大きな釜でじっくり煮込んでいます。家庭で食べるカレーライスと一味違っていますので、よく味わって食べて下さい。海藻サラダも食べて下さいね。

今月の目標 給食の約束を守りましょう

各学級に配布されている『給食の約束』、『給食のあとかたづけ』をよく見ながら、協力して作業をしましょう。

●●給食の内容●●

- ◎ **ごはん** 週3または4回 <毎月 奇数週(月)(水)(金)・偶数週(月)(水)(木)(金)>
米は、富谷市で生産された「ひとめぼれ」の1等米を使用しています。
月に1~2回は、混ぜごはんや炊き込みごはんになるときもあります。
- ◎ **パン** 週1または2回 <毎月 奇数週(火)(木)・偶数週(火)>
宮城県内産「なつこがね」30%配合のパンで、1食ずつ個包装になっています。
名取市にある学校給食パン協業組合で作られ、浅野製菓より各学校に配送されます。
- ◎ **牛乳** 200mlの紙パック入りで、給食に毎日1本付きます。
- ◎ **おかず**
煮物・和え物・炒め物・汁物・焼き物・揚げ物など、給食センターで調理し、各学校へ届けます。
主菜・副菜・汁物の組み合わせで、果物やデザートが付くときもあります。
野菜や果物は季節によって、富谷市や黒川郡で生産されているものも使用しています。

