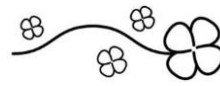


4月予定献立表



| 日 (曜) | こんだて ★ 牛乳は毎日つきます。 | あかのしよひん | みどりのしよひん | きのしよひん | エネルギー (Kcal) | たんぱく 質(g) | 給食なしの学校 |
|-----------|--|---|--|--|-----------------|--------------|--|
| | | ちやにく、ほねになる | からだのちよしをととのえる | なつやちからになる | 脂質(g) | 塩分(g) | |
| 10 (月) | 始業式・入学式 | | | | | | |
| 11 (火) | ミルクパン チキンナゲット(2個) カラフルサラダ ABCマカロニスープ | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン | ブロッコリー キャベツ パセリ カリフラワー パプリカ セロリー にんじん たまねぎ だいこん | パン しよぶつゆ ドレッシング マカロニ | 627 28.9 | 22.9 3.1 | 丘小1年・東向小1年 日小1年・あけ小1年 成小1年・成東1年 明小1年・利支 |
| 12 (水) | ご飯 花形豆腐ハンバーグの照り焼きソース 肉じゃが わかめと豆腐のみそ汁 | ぎゅうにゅう とうふ とりにく おから ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ | しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース えのきたけ ねぎ | ごはん さとう でんぶん しよぶつゆ じゃがいも | 594 17.6 | 24.2 2.4 | 東向小1年・日小1年 あけ小1年 |
| 13 (木) | ご飯 さばのみそ煮 切干大根の炒り煮 かきたま汁 | ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ とうふ たまご | にんじん ほししいたけ きりぼしだいこん ほうれんそう | ごはん しよぶつゆ さとう でんぶん | 588 21.4 | 24.1 2.6 | 東向小1年・日小1年 |
| 14 (金) | ポークカレーライス(麦ご飯 ポークカレー) 春色サラダ お祝いゼリー 〈進級 入学お祝い給食〉 | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ | にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが たまねぎ りんご トマト | ごはん おおむぎ じゃがいも ドレッシング しよぶつゆ いちごゼリー | 657 19.4 | 19.9 2.2 | |
| 17 (月) | ご飯 甘酢肉団子(2個) ひじきサラダ(クラス用ソイドレッシング) みそけんちん汁 | ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ あぶらあげ とうふ みそ | キャベツ きゅうり パプリカ だいこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ | ごはん ドレッシング ごまあぶら さとも | 579 18.7 | 22.2 2.1 | |
| 18 (火) | ココアパン 鶏肉のレモンソースがけ 枝豆とコーンのソテー ジュリアンスープ | ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ベーコン | レモン コーン えだまめ にんじん セロリー たまねぎ だいこん キャベツ パセリ | パン でんぶん さとう しよぶつゆ パター | 626 24.7 | 30.1 3.6 | |
| 19 (水) | わかめご飯 ピンクサーモンの塩麹焼き ごぼうと豚肉のみそ炒め 花なるとのすまし汁 | ぎゅうにゅう わかめ ます ぶたにく みそ なると とうふ うずらのたまご | ごぼう にんじん ほししいたけ いとみつば | ごはん しよぶつゆ さとう マロニー | 582 17.2 | 28.9 3.3 | |
| 20 (木) | ご飯 いか天井の具 ほうれん草のおひたし 豚汁 | ぎゅうにゅう いか ぶたにく ささかまぼこ かつおぶし とうふ みそ | だいこん ほうれんそう もやし にんじん ごぼう ねぎ | ごはん しよぶつゆ さとう でんぶん じゃがいも | 585 18.0 | 22.3 2.5 | |
| 21 (金) | ご飯 スタミナ肉炒め もやしのナムル 中華たまごスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご | にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ エリンギ にら もやし ほうれんそう ほししいたけ チンゲンサイ | ごはん しよぶつゆ さとう でんぶん ごまあぶら ごま ラー油 | 572 18.0 | 26.6 2.8 | 丘小 |
| 24 (月) | ご飯 のり巻きたまご焼き たけのこがんとどきの煮しめ なめこ汁 | ぎゅうにゅう たまご のり がんとどき とうふ みそ | ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん だいこん なめこ ねぎ | ごはん しよぶつゆ さとう | 525 15.8 | 21.3 2.1 | 東向小・あけ小・日小 成小・成東小 |
| 25 (火) | 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) ブロッコリーサラダ コーンポターージュ | ぎゅうにゅう ウインナー ひよこまめ | ブロッコリー きゅうり コーン たまねぎ にんじん パセリ | パン ドレッシング パター なまクリーム | 632 28.4 | 23.4 2.7 | |
| 26 (水) | ご飯 えびしゅうまい(2個) チャプチェ ごまもやし汁 | ぎゅうにゅう えび たら ぶたにく みそ | にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ ビーマン たまねぎ もやし メンマ ねぎ | ごはん しよぶつゆ さとう はるさめ ごまあぶら ごま こむぎこ パンこ | 553 15.7 | 19.7 2.1 | 富小・利支 |
| 27 (木) | ご飯 あじフライ(クラス用ソース) わかめと笹かまの和え物 油麩入りすいとん汁 〈食育の日こんだて〉 | ぎゅうにゅう あじ わかめ ささかまぼこ とりにく | きゅうり コーン だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ はくさい ねぎ | ごはん しよぶつゆ パンこ あぶらふ すいとん こむぎこ | 587 15.3 | 23.9 2.3 | 利支 |
| 28 (金) | 中華飯(ご飯 中華飯の具) フルーツ杏仁ミックス | ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらのたまご | もも みかん りんご もやし レモン しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ さやいんげん はくさい | ごはん さとう しよぶつゆ でんぶん ごまあぶら あんにとんどうふ | 597 15.8 | 24.2 2.0 | 東向小2年 |

※ 都合により献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校だより等でもご確認下さい。栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。

今月のもくひょう みんなで協力して、楽しい給食時間にしましょう。

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。』

《食育の日こんだて》27日…「油麩」

油麩とは、宮城県北部の登米地方に昔から伝わる食材です。
小麦粉のたんぱく質成分「グルテン」を植物油で揚げて作った全国でも珍しい「揚げ麩」です。今は
年中商品となっていますが、昔は夏の食材とされていました。夏の暑い時期の肉の代わりに貴重
な栄養源でした。

油麩は、フランスパンのような形をしています。それを輪切りにし、みそ汁や、煮物、有名な油麩
丼に使用します。他の食材のうま味を吸い込み、味に深みが増し、料理を一層引き立てます。給食
ではすいとん汁に油麩を入れました。味がしみ込んで、とてもおいしいですよ。

1年生の簡易給食

| | | | |
|---|---|--|--|
| 11日(火) | 12日(水) | 13日(木) | 14日(金) |
| ミルクパン チキンナゲット(2個) 冷凍洋なし 富小の1年生 | ご飯 花形豆腐ハンバーグの 照り焼きソース みかんゼリー 富小・丘小・成小 成東小・明小の1年生 | ご飯 さばのみそ煮 豆乳プリン 富小・丘小・あけ小 成小・成東小 明小の1年生 | ポークカレーライス ・麦ご飯 ・ポークカレー お祝いゼリー 丘小・東向小 日小・あけ小 明小の1年生 |



| 平均(単位) | 今月の平均値 | 基準値 |
|-------------|--------|-----------|
| エネルギー(Kcal) | 593 | 650 |
| たんぱく質(g) | 23.9 | 21.1~32.5 |
| 脂質(g) | 19.6 | 14.4~21.6 |
| 塩分(g) | 2.6 | 2未満 |

給食の内容

- ◎ **ごはん 週4回 <(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回 <(火)>**
国産小麦粉100%使用のパンを供給しています。その内、県産小麦「夏黄金
(なつこがね)」が40%、県産小麦「シラネコムギ」が約10%配合となっています。
名取市にある学校給食パン協業組合で作られ、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。

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も安全・安心でおいしい給食をみなさんに届けていきます。よろしくお願いいたします。