



4月の献立表

日	曜	主 食	牛乳	果物 デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーなる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
6	水	始業式							
7	木	入学式							
8	金	給食はありません(午前授業)							
2・3年生のみ									
11	月	菜の花ご飯		フルーツゼリー	揚げじゃが芋そぼろ煮すまし汁	牛乳,豚ひき肉,豆腐,油揚げさば節,出し昆布,ゼラチン,粉寒天	精白米,じゃが芋,揚げ油,なたね油,三温糖,でんぷん,上白糖	大根なめしの素,とうもろこし缶,なばな,人参,玉葱,たけのこ,干し椎茸,枝豆,根生姜,小松菜,大根,えのきたけ,りんごジュース,みかん缶,パイナップル缶	852Kcal 29.7 g
1年生開始									
12	火	ご飯			鶏肉のレモン醤油かりぼり和え豚汁	飲用牛乳,鶏もも,刻み昆布,豚肉,木綿豆腐,白味噌,赤味噌,さば節	精白米,きび砂糖,白いりごま,なたね油,じゃが芋,こんにゃく	根生姜,レモン,キャベツ,きゅうり,人参,たくあん干し,,大根,ごぼう,長ねぎ	727Kcal 34.1 g
13	水	あしたばパン			生揚げグラタンスープペイザンヌ	飲用牛乳,生揚げ,豚ひき肉,赤味噌,シュレットチーズ,ベーコン,豚骨	あしたばパン,なたね油,上白糖,でんぷん	根生姜,長ねぎ,ごぼう,人参,キャベツ,マッシュルーム,トマト,ほうれんそう	840Kcal 40.0 g
14	木	かやくご飯			さばの文化干しほうれん草和え若竹汁	飲用牛乳,油揚げ,豚肩,さば文化干し 鶏肉胸,生わかめ	精白米,もち米,しらたき,白いりごま,三温糖	ごぼう,人参,ほうれんそう,ブロッコリー,もやし,たけのこ,長ねぎ	706Kcal 36.5 g
15	金	けんちんうどん		スイートカラフルケーキ	菜の花和え	飲用牛乳,豚ばら,油揚げ,出し昆布,液卵,調理乳,粉チーズ	冷凍うどん,こんにゃく,じゃが芋,でんぷん,白滝,三温糖,バター,プレミックス粉	人参,大根,ごぼう,長ねぎ,小松菜,菜の花,ほうれんそう,ブロッコリー,もやし,小松菜,とうもろこし缶詰	782Kcal 24.6 g
18	月	シシジューシー		清見オレンジ	フーイリチー味噌汁	飲用牛乳,豚肩,刻み昆布,豚ばらおかか,冷凍液卵,焼きのり,白味噌,赤味噌	精白米,なたね油,米ぬか油,焼きさ(車ふ),でんぷん	人参,キャベツ,ブロッコリー,もやし,玉葱,にら,ほうれんそう,えのきたけ,清見オレンジ	763Kcal 31.3 g
19	火	セルフフィッシュバーガー			スパイシーサラダかぶベーコンスープ	飲用牛乳,メルルーサ,ベーコン	ミルクパン70g,小麦粉,パン粉,揚げ油,オリーブ油,三温糖,油	ブロッコリー,もやし,きゅうり,人参,キャベツ,かぶ,玉葱,かぶ(葉)	889Kcal 39.7 g
20	水	ブラックキーマカレーライス		人参ケーキ	春野菜のスープ	飲用牛乳,液卵,豚ひき肉,大豆,豚骨,ベーコン,調理用牛乳	精白米,米粒麦,なたね油,じゃが芋,米粉,バター,上白糖,小麦粉,,粉糖	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム,キャベツ,スナッパえんどう,たけのこ,,バリエーション濃縮還元ジュース	865Kcal 27.2 g
21	木	キムチラーメン		かぼちゃプリン	青梗菜オイスターソース炒め	飲用牛乳,豚肉,豚骨,出し昆布,ベーコン,粉寒天,粉ゼラチン,豆乳	蒸し中華めん,,なたね油,三温糖,メープルシロップ	根生姜,にんにく,ブロッコリー,もやし,長ねぎ,白菜(キムチ漬け),キャベツ,小松菜,青梗菜,人参かぼちゃ	640Kcal 25.9 g
22	金	元気もりもりめぐみ丼			切干大根ナムル吉野汁	飲用牛乳,豚ひき肉,液卵,鶏肉	精白米,なたね油,三温糖,でんぷん,ごま油,糸こんにゃく	にんにく,根生姜,玉葱,人参,ほんしめじ,小松菜,キャベツ,切干大根,もやし,ほうれんそう,長ねぎ,,ワラビ,干し椎茸,スナッパえんどう	739Kcal 31.5 g
23	土	学校公開日(給食はありません)							
25	月	ホットドッグ		ぶどうゼリー	春野菜シチュー	飲用牛乳,ウインナー,ベーコン,豚肉,調理用牛乳,粉寒天	背割りコッペ70g,じゃが芋,炒め油,小麦粉,バター,なたね油,三温糖	キャベツ,玉葱,にんじん,とうもろこし缶詰(ホム),さやいんげん,にんにく,ぶどうストレートジュース	654Kcal 23.5 g
26	火	スパゲッティミートソース		黒糖ケーキ	きゃべつのスープ	飲用牛乳,豚ひき肉,鶏肉,液卵,調理用牛乳	スパゲティ,オリーブ油,炒め油,小麦粉,なたね油,黒砂糖,三温糖,バター	にんにく,根しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,ほうれんそう(冷凍)	928Kcal 36.6 g
27	水	竹の子ご飯			鮭の照り焼ききゃべつのゴマ和え五目汁	飲用牛乳,豚肉,油揚げ,鮭,豆腐	精白米,三温糖,白いりごま,練りごま,こんにゃく	たけのこ,キャベツ,ほうれんそう,人参,ごぼう,えのきたけ,長ねぎ	637Kcal 35.1 g
28	木	春野菜カレーライス		アロエフルーツポンチ	大根のツナ和え	飲用牛乳,豚肩肉,豚骨,ツナ	精白米,なたね油,じゃが芋,小麦粉,バター,上白糖	根生姜,にんにく,玉葱,人参,アスパラガス,たけのこ,大根,きゅうり,パイナップル,みかん缶,洋なし缶,アロエシロップ漬	830Kcal 25.8 g

※材料の都合により献立を変更することがあります。※食材は、果物以外はすべて加熱しています。

※調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

～ ご入学、ご進級おめでとうございます～



みなさんにとって学校給食が毎日の楽しみとなるよう、今年度も親校の上向台小学校の栄養士さん調理員さんと連携を図りながら、安全、安心でおいしい給食が提供できるようにしてまいりたいと思います。

☆☆給食当番についてのお願い☆☆

給食時間は大切な食育の時間です。保護者の方のご理解とご協力をお願いします。給食を申し込んでいない生徒も当番になりますのでよろしくお願いいたします。

- ・洗濯 : 週末にエフロン・三角巾を持ち帰ります。洗濯して月曜日に持たせてください。
- ・修理 : ほころびがある場合は家庭で修理をお願いします。