

# 4月分献立予定表

2019年4月 二宮町学校給食センター

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をととのえる	調味料(その他)	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g
9 火	黒パン 牛乳 ポークビーンズ キャベツサラダ	パン じゃがいも 油 トマトルウ イタリアンドレッシング	牛乳 豚肉 大豆	にんじん たまねぎ トマト にんにく キャベツ コーン	ケチャップ コンソメ	604kcal/27.0g 20.2g/2.5g	805kcal/34.9g 24.4g/3.3g
10 水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切干大根の煮物 豚汁	米 油 ごま油 じゃがいも	牛乳 さばのみそ煮 さつま揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ	切干大根 にんじん 大根 こんにやく ごぼう	しょうゆ ざらめ かつおだし 赤みそ 白みそ みりん	631kcal/28.2g 18.9g/2.1g	833kcal/35.9g 22.8g/2.5g
11 木	塩ラーメン(ホットラーメン、塩ラーメンスープ) 牛乳 揚げ餃子 キャベツの海苔あえ	ホットラーメン 塩ラーメンスープ 油 ごま油	牛乳 鶏肉 なんと 餃子 のり	もやし にんじん キャベツ	鶏だし 塩 こしょう しょうゆ	651kcal/30.5g 20.7g/2.8g	838kcal/37.8g 24g/3.5g
12 金	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ヨーグルトあえ	米 麦 じゃがいも カレールウ 油 ナタデココ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆ピューレ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト りんご	ケチャップ ウスターソース カレー粉 ざらめ	620kcal/22.8g 13.4g/1.9g	812kcal/28.4g 15.6g/2.4g
15 月	ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	米 マヨネーズ 油 じゃがいも	牛乳 鮭 ひじき 高野豆腐 大豆 油揚げ	にんじん こんにやく たまねぎ 枝豆	赤みそ 白みそ しょうゆ ざらめ かつおだし いりこだし 酒	636kcal/31.4g 20.8g/2.4g	803kcal/35.2g 24.1g/3.1g
16 火	コッペパン 牛乳 バジルチキン コールスローサラダ ミネストローネ	パン じゃがいも 油 フレンチドレッシング トマトルウ マカロニ	牛乳 バジルチキン ウインナー 大豆	キャベツ コーン にんじん たまねぎ にんにく トマト	コンソメ 塩	623kcal/24.6g 28.7g/2.6g	780kcal/29.4g 33.5g/3.3g
17 水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 塩ナムル 中華風たまごスープ	米 油 ごま油 でんぷん	牛乳 鶏肉 卵 わかめ	にんにく しょうが もやし にんじん ほうれん草 チンゲン菜	しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏だし	610kcal/26.8g 19.5g/1.9g	801kcal/34.8g 23.2g/2.3g
18 木	けんちんうどん(ソフトめん、けんちんうどん汁) 牛乳 子持ちししゃもフライ 小松菜のおかかあえ	ソフトめん 油	牛乳 豆腐 なんと 油揚げ かつお節 子持ちししゃもフライ	大根 にんじん こんにやく 小松菜	かつおだし しょうゆ みりん ざらめ 塩	633kcal/26.6g 18.3g/2.7g	808kcal/32.4g 20.4g/3.2g
19 金	きんぴら鶏丼(麦ごはん、きんぴら鶏丼の具) 牛乳 かりか大豆(きなこ味) 切干大根のみそ汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	米 麦 油	牛乳 鶏肉 大豆 きなこ 油揚げ	しらたき ごぼう にんじん 切干大根 小松菜	しょうゆ ざらめ みりん 酒 かつおだし 赤みそ 白みそ	612kcal/30.4g 18.4g/2g	800kcal/38.2g 21.8g/2.6g
22 月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ポテトサラダ 豆腐とキャベツのみそ汁	米 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 さば 豆腐 油揚げ	にんじん きゅうり キャベツ	塩 こしょう 酢 かつおだし こんぶだし 赤みそ 白みそ	678kcal/25.2g 31.8g/1.9g	824kcal/28.4g 34.5g/2.3g
23 火	黒パン 牛乳 ハンバーグ ブロッコリーサラダ クリームシチュー	パン 油 じゃがいも ホワइटルウ	牛乳 ハンバーグ スキムミルク	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ ごぼう	ケチャップ 三温糖 塩 ウスターソース コンソメ こしょう	614kcal/26.2g 20.1g/2.8g	836kcal/35.2g 25.8g/3.8g
24 水	ごはん 牛乳 キーマカレー 根菜サラダ	米 じゃがいも カレールウ 油 ごまドレッシング	牛乳 鶏ひき肉 白いんげん豆 ひよこ豆 鶏ささみ ひじき	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト 枝豆 ごぼう	ウスターソース ケチャップ カレー粉 しょうゆ みりん	648kcal/22.8g 19.9g/2.1g	841kcal/27.8g 24.2g/2.7g
25 木	サンマーメン(ホットラーメン、サンマーメンスープ) 牛乳 コーンの揚げしゅうまい キャベツの塩あえ	ホットラーメン 油 ごま油 醤油ラーメンスープ でんぷん オイスターソース	牛乳 豚肉 蒲鉾 コーンしゅうまい	もやし なら にんじん キャベツ にんにく	塩	621kcal/27.8g 19.4g/3g	827kcal/35.7g 23.1g/3.7g
26 金	ごはん 牛乳 鶏そぼろ 根菜豆乳汁	米 でんぷん さつまいも	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート 油揚げ 豆乳	しょうが にんじん 大根	ざらめ しょうゆ 酒 かつおだし 白みそ	602kcal/25.4g 18.5g/2.1g	784kcal/31.7g 21.8g/2.5g
29 月	昭和の日						
30 火	休日						

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。  
 ※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍になります。  
 ※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

## 4月献立ひとくちメモ

2019年4月 二宮町学校給食センター

日曜	献立	ひとくちメモ
9 火	黒パン 牛乳 キャベツサラダ ポークビーンズ	今日から給食が始まります。ポークビーンズは、大豆と豚肉と野菜をトマト味で煮込みました。豚肉の代わりにウインナーやベーコンを使ってもおいしく作れますよ♪使う豆は、大豆の他にキドニービーンズや白いんげん豆など好きなものを使ってください。
10 水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切干大根の煮物 豚汁	切干大根は、大根を切って乾燥させて作っています。旨みや栄養が濃縮されていて、食物繊維も豊富です。生の大根よりも量を多く食べられるのもいいですね。
11 木	塩ラーメン(ホットラーメン、塩ラーメンスープ) 牛乳 揚げ餃子 キャベツの海苔あえ	野菜や果物や魚に旬があるように、海苔にも旬があります。海苔の旬は11月頃から3月くらいまでだそうです。11月頃一番最初に摘み採られた海苔は「一番摘み」「初摘み」と呼ばれ、やわらかく、香り高い風味が特徴だそうです。
12 金	ごはん 牛乳 チキンカレー ヨーグルトあえ	今日から1年生もみなさんと同じ給食を食べます。なので給食で人気のカレーにしましたよ。お豆も食べてもらいたいので、白いんげん豆も入っています。良く噛んで食べましょうね☆
15 月	ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	ひじきは、みなさんに食べてもらいたい食品のひとつです。芽ひじきは、「米ひじき」、「姫ひじき」とも呼ばれます。ひじきの葉の部分です。長ひじきは、「茎ひじき」とも呼ばれます。ひじきの茎の部分です。芽ひじきよりも歯ごたえがあります。給食では、芽ひじきを使っています。
16 火	コッペパン 牛乳 バジルチキン コールスローサラダ ミネストローネ	バジルは、しそ科の仲間です。パスタやピザなどによく使います。青じそと同じような感覚で使うといいそうですよ。また、ベランダなどでも育てられるのでおすすめハーブです。
17 水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 塩ナムル 中華風たまごスープ	たまごスープは、汁に片栗粉でとろみをつけてから作ると上手に作れます。ぜひ作ってみてください。ハムやザーサイを入れてもおいしいですよ。
18 木	けんちんうどん(ツツめん、けんちんうどん汁) 牛乳 子持ちししゃもフライ 小松菜のおかかあえ	けんちんうどんには、大根、にんじん、油揚げ、豆腐、こんにゃく、なるとを使いました。野菜がいっぱい食べられるように作ってみましたよ。里芋やごぼうを加えてもいいと思います。
19 金	きんぴら鶏丼(ごはん、きんぴら鶏丼の具) 牛乳 カリカリ大豆(きなこ味) 切干大根のみそ汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	今年の食育の日献立は、良く噛んで食べる習慣をつけてもらいたいと思い、噛み噛み献立にしました。噛むことを意識しながら、良く噛んで食べてくださいね♪
22 月	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ポテトサラダ 豆腐とキャベツのみそ汁	今が旬の春キャベツは、外側の葉も柔らかいので、特にサラダや即席漬けなど、生で食べるのに適しています。芯が大きいですが、甘みがあるので、さっと炒めてシャキシャキの食感を活かしてください。
23 火	黒パン 牛乳 ハンバーグ ブロッコリーサラダ クリームシチュー	ブロッコリーは、キャベツやかぶ、白菜、小松菜などと同じアブラナ科という仲間です。茎の長いものや紫色のブロッコリーも見かけるようになりました。紫ブロッコリーは茹でると、緑色になります。不思議ですよね☆
24 水	ごはん 牛乳 キーマカレー 根菜サラダ	ごぼうには、食物繊維がたっぷり含まれています。食物繊維も2種類あり、水に溶けるものと水に溶けないものがあり、ごぼうには両方含まれています。
25 木	サンマーメン(ホットラーメン、サンマーメンスープ) 牛乳 コーンの揚げしゅうまい キャベツの塩あえ	コーンの揚げしゅうまいは、お魚のすり身を使っています。お肉を使ったしゅうまいよりもさっぱりしているので、揚げしてみました。
26 金	ごはん 牛乳 鶏そぼろ 根菜豆乳汁	鶏そぼろに大豆をひき肉状にしたものを使っています。食感もひき肉にそっくりなので、ひき肉を使った料理に使えます。最近はスーパーでも売っていますよね。いろいろな形で大豆が使われています。
29 月	昭和の日	
30 火	休日	