

# 4月分献立予定表

令和3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
8 木	しょうゆラーメン(ホットラーメン、しょうゆラーメンスープ) 牛乳 春巻き ほうれん草の中華和え	ホットラーメン 油 香味塩ドレッシング	牛乳 鶏肉 なたと 春巻き 錦糸玉子	ねぎ もやし チンゲン菜 キャベツ ほうれん草	醤油ラーメンスープ	618kcal/29g 17.4g/3.1g	860kcal/38.2g 22.2g/4.1g
9 金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 もやしのナムル	米 ごま油 でんぷん ラー油	牛乳 鶏ひき肉 豆腐	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし ほうれん草	豆板醤 中華スープ しょうゆ コチュジャン テンパシジャン 赤みそ 三温糖 酢	601kcal/24.3g 19.7g/2.3g	791kcal/30.1g 23.7g/3.1g
12 月	ビビンバ(ごはん、ビビンバの具) 牛乳 中華風たまごスープ	米 油 でんぷん ごま油	牛乳 鶏ひき肉 卵 わかめ 豆腐	ほうれん草 にんじん キムチ にんにく チンゲン菜	ざらめ 赤みそ 豆板醤 中華スープ 鶏だし 塩 しょうゆ こしょう	617kcal/24.7g 19.3g/2.3g	802kcal/30.7g 22.9g/2.8g
13 火	黒パン 牛乳 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草とコーンのバター炒め	パン 油 じゃがいも マカロニ ホワイトルウ バター	牛乳 鶏肉 スキムミルク	にんじん たまねぎ ほうれん草 コーン にんにく	コンソメ 塩 こしょう	620kcal/29g 18.3g/2.4g	834kcal/37.7g 22.6g/3.2g
14 水	ごはん 牛乳 チキンカレー ヨーグルトあえ	米 じゃがいも カレールウ 油 ナタデココ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト ソニオン りんご みかん	ウスターソース ケチャップ カレー粉 グラニュー糖	644kcal/23.7g 13.8g/1.9g	839kcal/29.3g 15.7g/2.4g
15 木	ミートソースパスタ(ソフトめん、ミートソース) 牛乳 コロコロサラダ	ソフトめん イタリアンドレッシング	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん にんにく トマト 枝豆 きゅうり パプリカ 大根 コーン	ケチャップ 三温糖 コンソメ 塩 こしょう	620kcal/27.9g 15.7g/2g	823kcal/36.1g 18.3g/2.5g
16 金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 げんきサラダ じゃがいものみそ汁	米 ごま油 ごま じゃがいも	牛乳 さばのみそ煮 ハム 塩昆布 削り節 わかめ 油揚げ	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	しょうゆ かつおだし いりこだし 赤みそ 白みそ	611kcal/25.9g 18.7g/2.2g	809kcal/33.3g 22.6g/2.8g
19 月	ごはん 牛乳 あじフライ(個袋ソース) カリカリ大豆 なめこと豆腐のみそ汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	米 油	牛乳 あじフライ 大豆 豆腐	たまねぎ なめこ	個袋ソース 上白糖 かつおだし こんぶだし 赤みそ	631kcal/25.1g 21.1g/2.4g	776kcal/29.1g 22.9g/2.8g
20 火	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン 野菜のマヨマスタードサラダ ミネストローネ	パン マヨネーズ じゃがいも トマトルウ 油	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ハム ウインナー 大豆	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんにく トマト	ケチャップ 塩 こしょう カレー粉 粒マスタード 三温糖 コンソメ	603kcal/31.6g 21.9g/2.8g	813kcal/42.3g 27.6g/4.1g
21 水	ごはん 牛乳 鶏肉のハヤシソース マカロニサラダ	米 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース 油 マカロニ マヨネーズ	牛乳 鶏肉	たまねぎ しめじ トマト ソニオン きゅうり にんじん	ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう	660kcal/24.4g 21.6g/2.1g	858kcal/30.5g 26g/2.6g
22 木	肉うどん(ソフトめん、肉うどん汁) 牛乳 みそポテト	ソフトめん じゃがいも でんぷん 油	牛乳 鶏肉 わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	酒 かつおだし こんぶだし しょうゆ みりん ざらめ 塩 白みそ 三温糖	686kcal/27.6g 16.2g/2.9g	908kcal/35.4g 19.1g/3.7g
23 金	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ 春雨サラダ たまねぎと豆腐のみそ汁	米 油 でんぷん 春雨 ごま ごま油	わかめごはんのもと 牛乳 鶏肉 錦糸玉子 豆腐	にんにく しょうが きゅうり にんじん きくらげ たまねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢 三温糖 鶏だし こんぶだし かつおだし 赤みそ 白みそ	640kcal/26.5g 17.6g/3g	839kcal/34g 21g/3.8g
26 月	きんぴら鶏丼(ごはん、きんぴら鶏丼の具) 牛 乳 もやしの海苔和え 豚汁	米 油 ごま油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 かまぼこ 海苔 豚肉 豆腐 油揚げ	しらたき ごぼう にんじん もやし 大根 たまねぎ こんにゃく	しょうゆ ざらめ みりん 酒 塩 かつおだし 赤みそ 白みそ	607kcal/29g 18.9g/2.5g	792kcal/36.4g 22.3g/3.2g
27 火	コッペパン 牛乳 白身魚フライ(タルタルソース がけ) ポテトサラダ もやしのコンソメスープ	パン 油 タルタルソース じゃがいも マヨネーズ	牛乳 白身魚フライ ベーコン	にんじん きゅうり たまねぎ もやし	塩 こしょう 酢 鶏だし コンソメ	655kcal/23.9g 30.8g/2.6g	831kcal/28.7g 37g/3.4g
28 水	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの煮物 キャベツと厚揚げのみそ汁	米 油 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 大豆 厚揚げ	しょうが にんにく こんにゃく えのきたけ キャベツ にんじん	赤みそ しょうゆ 酒 三温糖 みりん かつおだし ざらめ 白みそ こんぶだし	639kcal/33.1g 22.1g/2.8g	838kcal/42.4g 26.7g/3.4g
29 木	昭和の日						
30 金	ごはん 牛乳 キーマカレー ブロッコリーサラダ	米 カレールウ 油 和風ドレッシング	牛乳 鶏ひき肉 ひよこ豆 ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ソニオン ブロッコリー	ウスターソース ケチャップ カレー粉	655kcal/26.1g 21.1g/2.1g	853kcal/32.6g 25.3g/2.7g

※ 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、中学生は1.3倍になります。

※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

小学校1年生は8日(木)～12日(月)は【プレ給食】を実施し、完全給食は13日(火)からになります。

【プレ給食】は配膳、後片付けなどに慣れてもらうために実施するもので、内容は次のとおりになります。

8日(木) 牛乳、バナナスティック / 9日(金) 牛乳、かぼちゃパイ / 12日(月) 牛乳、スイートポテト

## 4月献立ひとくちメモ

令和3年4月 二宮町学校給食センター

日曜	献立	ひとくちメモ
8 木	しょうゆラーメン(ホットラーメン、しょうゆラーメンスープ) 牛乳 春巻き ほうれん草の中華和え	今日から給食スタートです。人が一生で食事をする回数は約9万回とされています。毎日の給食はそのうちの1食です。好き嫌いせず、いろいろなものにチャレンジしてみましょう！
9 金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 もやしのナムル	麻婆豆腐には小学校と中学校合わせて143kgの豆腐を使っています。豆腐1丁(300g)には大豆が約258粒必要なので、143kgの豆腐だと…約12万粒の大豆が必要になります！
12 月	ビビンバ(ごはん、ビビンバの具) 牛乳 中華風たまごスープ	ビビンバは韓国料理の1つで、ごはんの上にナムルや肉、卵などの具をのせてスプーンで混ぜて食べるごはんです。
13 火	黒パン 牛乳 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草とコーンのバター炒め	ほうれん草やにんじんには免疫力を高めるカロテンという栄養素がたくさん含まれています。カロテンは色の濃い緑黄色野菜に多く含まれます。
14 水	ごはん 牛乳 チキンカレー ヨーグルトあえ	今日はみなさんが大好きなカレーです。二宮町学校給食センターのカレーは、2種類のカレールウをブレンドして作っています。
15 木	ミートソースパスタ(ソフトめん、ミートソース) 牛乳 コロコロサラダ	災害時のときのために非常食を備えていますか？給食に毎日のように出ている“たまねぎ”も日持ちのする野菜なので、備蓄食品でもあります。もしものときのために、日ごろから備えておくことが大切です。
16 金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 げんきサラダ ジャがいものみそ汁	さばには、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)という体にとって良い脂が含まれています。お肉とお魚、バランスよく食べましょうね。
19 月	ごはん 牛乳 あじフライ(個袋ソース) カリカリ大豆 なめこと豆腐のみそ汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	毎月19日は食育の日です。今年度も「噛み噛み献立」にしました。カリカリ大豆の大豆は、畑のお肉とも言われるくらいみなさんの体をつくるために必要なたんぱく質がたくさん含まれています。あじフライのソースは全部使い切らずに残してもいいですよ。自分でちょうどよい量をかけてくださいね。
20 火	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン 野菜のマヨマスタードサラダ ミネストローネ	タンドリーチキンは鶏肉にカレー粉やヨーグルトなどを混ぜたたれを漬けて込んで焼いたインド料理です。パンには喜んで食べても美味しいですよ。
21 水	ごはん 牛乳 鶏肉のハヤシソース マカロニサラダ	ハヤシソースにしめじが入っています。しめじなどのきのこ類にはビタミンDが豊富で、みなさんにとってとても大切なカルシウムを上手に吸収するお手伝いをしてくれます。
22 木	肉うどん(ソフトめん、肉うどん汁) 牛乳 みそポテト	みそポテトは埼玉県秩父の郷土料理の一つです。じゃがいもに衣をつけて揚げて、甘めの味噌だれをかけます。秩父ではごはんのおかずやおやつとして食べられています。
23 金	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ 春雨サラダ たまねぎと豆腐のみそ汁	春雨には種類があります。緑豆春雨、国産春雨、韓国春雨の3種類です。今日の春雨サラダは、緑豆のでんぷんから作られる緑豆春雨を使っています。それぞれ特徴があり、料理によって使い分けたりします。
26 月	きんぴら鶏丼(ごはん、きんぴら鶏丼の具) 牛乳 もやしの海苔和え 豚汁	ごぼうにはおなかの調子を整えてくれる働きがあります。おなかの調子が良い状態だと、腸で幸せホルモンの「セロトニン」がたくさんつくられますよ。
27 火	コッペパン 牛乳 白身魚フライ(タルタルソースがけ) ポテトサラダ もやしのコンソメスープ	給食によく出てくるじゃがいもには、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは風邪予防にとっても効果的です。コッペパンに白身魚フライとポテトサラダを一緒には喜んで食べても美味しいですよ。
28 水	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの煮物 キャベツと厚揚げのみそ汁	今日のおみそ汁には春キャベツを使っています。4月～6月に採れるキャベツを春キャベツといい、葉がやわらかいのが特徴的です。しっかり食べて元気に過ごしましょう！
29 木	昭和の日	
30 金	ごはん 牛乳 キーマカレー ブロッコリーサラダ	ブロッコリーは、つぼみがたくさんついている花蕾という部分をいつも食べていますが、茎にも栄養がたっぷりあります。茎も捨てないで美味しく食べてくださいね。