

4月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校	予定
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子をととのえるもとになる	調味料(その他)			
8水	ごはん 牛乳 鶏肉と厚揚げのコチジャン炒め トックスープ	米 ごま油 三温糖 片栗粉 トック(韓国もち)	牛乳 鶏肉 厚揚げ 赤みそ	キャベツ にんにく チンゲンサイ たまねぎ にんじん	中華スープ しょうゆ コチジャン 酒 塩 こしょう		806kcal/33.5g 20.5g/3.1g	小学校なし
9木	あんかけうどん 牛乳 こまつなサラダ	ソフト麺 片栗粉 三温糖 ごま油 ねりごま(白)	牛乳 鶏肉 蒲鉾 ツナ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし	かつおだし しょうゆ みりん 酢		793kcal/34.1g 17.1g/2.6g	小学校なし
10金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 大根のみそ汁	米 三温糖 だいたず油 片栗粉	牛乳 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	たまねぎ しょうが だいこん にんじん えのきたけ	酒 しょうゆ かつおだし	612kcal/25.8g 20.3g/2.1g	751kcal/31.3g 24.1g/2.6g	
13月	そぼろ丼 牛乳 じゃがいものみそ汁	米 だいたず油 三温糖 片栗粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	しょうが 枝豆 コーン たまねぎ	酒 しょうゆ かつおだし	602kcal/25.4g 21.9g/1.8g	766kcal/31.6g 25.4g/2.3g	
14火	コッペパン 牛乳 チリコンカン ツナサラダ	コッペパン じゃがいも だいたず油 三温糖	牛乳 鶏肉 蒸し大豆 ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ	ケチャップ チリパウダー ウスターソース しょうゆ 赤ワイン 塩 こしょう トマトピューレ 酢	593kcal/28g 23.2g/2.2g	792kcal/36.3g 28.9g/3g	
15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 だいたず油 カレーフレーク グラニュー糖	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが フルーツミックス(パイナップル・もも・みかん) アロエダイスカット	ウスターソース ケチャップ カレー粉	595kcal/20.4g 13.9g/1.7g	731kcal/24.6g 15.9g/2.2g	二宮西中学校 1年生なし
16木	きつねうどん 牛乳 ほうれん草の白和え風	ソフト麺 三温糖 ねりごま(白)	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ なた豆 豆腐 ちくわ ひじき	たまねぎ にんじん ほうれん草	かつおだし しょうゆ みりん	583kcal/27.8g 16.1g/2.5g	774kcal/35.7g 18.9g/3.1g	
17金	きんぴら鶏丼 牛乳 わかめのみそ汁 【食育の日献立～かみかみ献立】	米 おおむぎ だいたず油 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	こんにゃく ごぼう にんじん 切干大根 たまねぎ	しょうゆ みりん 酒 かつおだし	594kcal/28.1g 16.8g/2.2g	775kcal/35.4g 19.8g/2.7g	
20月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 塩ナムル	米 ごま油 三温糖 片栗粉 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 赤みそ	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん	トウバンジャン 中華スープ しょうゆ 塩 鶏だし こしょう	613kcal/22g 19.9g/2.4g	752kcal/26.4g 23.5g/3.1g	
21火	揚げパン(シュガー) 牛乳 鶏肉のバジル炒め 春野菜スープ	コッペパン 油 グラニュー糖 片栗粉 だいたず油 じゃがいも	牛乳 鶏肉	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん	酒 バジルソース 塩 こしょう コンソメ	609kcal/26.5g 24.8g/1.9g	816kcal/34.6g 31.2g/2.7g	
22水	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ごま和えのつべい汁	米 ごま 三温糖 さとも だいたず油 片栗粉	牛乳 さばの味噌煮 豆腐	ほうれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう こんにゃく	しょうゆ かつおだし 塩 みりん	596kcal/24.6g 17.9g/2g	770kcal/32.7g 22.6g/2.5g	
23木	タンメン 牛乳 切干大根のマヨサラダ	ホットラーメン ごま油 片栗粉 マヨネーズ(卵なし) 三温糖	牛乳 鶏肉 なた豆	にんじん キャベツ たまねぎ もやし にんにく しょうが 切干大根 きゅうり コーン	中華スープ 鶏だし 酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢	593kcal/23.1g 17.5g/2.1g	786kcal/29.7g 20.7g/2.6g	
24金	ごはん ジョア ハヤシソース コーンサラダ	米 じゃがいも ハヤシルー デミグラスソース だいたず油 マヨネーズ(卵なし)	ジョア 鶏肉	たまねぎ にんじん きゅうり コーン	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう	603kcal/21.4g 13.9g/2.6g	793kcal/27.2g 18.2g/3.7g	
27月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ もやしの海苔和え キャベツのみそ汁 【無添加食品～有機みそを使用した献立】	米 油 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏むね肉 蒲鉾 のり 油揚げ 有機みそ	にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん	酒 塩 しょうゆ こしょう かつおだし	604kcal/28.1g 18.8g/2.1g	743kcal/35.1g 21.3g/2.6g	
28火	コッペパン 牛乳 白身魚のマヨパン粉焼き ミネストローネ	コッペパン マヨネーズ(卵なし) パン粉 じゃがいも 三温糖	牛乳 タラ切り身 ウィナー 蒸し大豆	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	塩 こしょう コンソメ トマトピューレ ケチャップ	587kcal/28.5g 21.8g/2.4g	778kcal/34.3g 27.4g/3.5g	
29水	昭和の日							
30木	しょうゆラーメン 牛乳 中華風あえ 揚げしゅうまい	ホットラーメン だいたず油 ごま 三温糖 ごま油 油	牛乳 鶏肉 なた豆 ポークしゅうまい	ねぎ キャベツ チンゲンサイ コーン にんにく しょうが もやし にんじん きゅうり	塩 酒 中華スープ しょうゆ こしょう 酢	626kcal/25.8g 22.5g/1.9g	798kcal/32.1g 25.1g/2.4g	

- ※ 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。
- ※ 給食で使用しているウィナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。
- ※ 給食で使用しているパンの袋の中にまれに水滴がつくことがあります、品質には問題ありません。
- ※ 当日使用する調味料は、調理する献立いづれにも使用する場合があります。

小学校1年生は、10日(金)・13日(月)・14日(火)の間は、【プレ給食】を実施し、完全給食は15日(水)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。

10日(金):牛乳、バナナスティックケーキ / 13日(月):牛乳、かぼちゃマフィン / 14日(火):牛乳、ガトーショコラ

日曜	献立	ひとくちメモ
8 水	ごはん 牛乳 鶏肉と厚揚げのコチュジャン炒め トックスープ	今日から中学校の給食が始まります。今日は、中学生だけの給食なので、少し大人っぽく韓国風のメニューにしましたが、辛いのが苦手な人でも食べやすい味付けになっています。トックスープのトックもちは、よく噛んで食べましょう。
9 木	あんかけうどん 牛乳 こまつなサラダ	こまつなサラダは、小松菜とツナを合わせた名前になっています。小松菜には、鉄分やカルシウムなどが豊富です。小松菜のカルシウムは、ほうれん草の約3倍含まれていて、カルシウムが豊富な食品として知られる牛乳よりも多いんですよ。
10 金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 大根のみそ汁	今日から小学校の給食が始まります。みなさん、入学・進級おめでとうございます。新しい気持ちで、苦手な食材や初めて見る食材にもチャレンジしてみてくださいね。1年間、よろしくお祈りします！豚肉のしょうが炒めは、たまねぎと合わせて食べてください。豚肉にしっかり味をつけて、ごはんに合うような味付けを考えました。
13 月	そばろ丼 牛乳 じゃがいものみそ汁	今日はじゃがいものみそ汁です。日本でじゃがいもの生産量1位は北海道です。じゃがいもは寒さに強いので、北海道は栽培に適しています。
14 火	コッペパン 牛乳 チリコンカン ツナサラダ	チリコンカンとは、メキシコ料理が由来とされ、アメリカが発祥の料理です。チリ（唐辛子）とカルネ（牛肉）を意味する「チリ・コン・カルネ」というスペイン語が語源とされています。第二次世界大戦のときに、肉が手に入りにくくなり、豆をたして肉の代わりにしていました。歴史とともに変化したチリコンカンは、給食用にアレンジしています。
15 水	ごはん 牛乳 チキンカレー ヨーグルトあえ	今日から小学校新1年生の給食がスタートします。初めての給食は、人気メニューのカレーとヨーグルトあえの組み合わせにしました。楽しんで食べてくださいね！
16 木	きつねうどん 牛乳 ほうれん草の白和え風	白和えには豆腐が入っていて、豊富なたんぱく質がとれます。また、色々な野菜と和えることで食物繊維やビタミンなどの栄養素も一緒にとることができます。
17 金	きんぴら鶏丼 牛乳 わかめのみそ汁 【食育の日献立～かみかみ献立】	今日はかみかみ献立の日です。「よく噛むこと」を意識できるように、ごぼうや切干大根、わかめや油揚げなど歯ごたえのある食材を使っています。よく噛んで食べましょう！
20 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 塩ナムル	今日の麻婆豆腐には、豆腐が全部でおよそ160kg使用されています。みそ汁で使うときの約3～4倍の豆腐を使っていますよ。
21 火	揚げパン(ツガ-) 牛乳 鶏肉のバジル炒め 春野菜スープ	揚げパンは、あまり口に入れすぎないように気をつけてよく噛んで食べましょう。今日のスープには、キャベツなどの春野菜が入っています。ほかにもありますが、どれが春野菜かわかりますか？食べながら探してみてくださいね。
22 水	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ごま和え のっぺい汁	さばの味噌煮は、骨があっても柔らかく煮ているので、よく噛んで食べてみてください。甘いみそ味がごはんによくあう、給食で人気の魚のおかずです。のっぺい汁は、佐賀県で伝わる汁物です。「のっぺ」とは、片栗粉で汁にとろりとした濃度をつけていることを意味し、そのとろみとサトイモやごぼうなどの根菜がたくさん入っているのが特徴です。
23 木	タンメン 牛乳 切干大根のマヨサラダ	タンメンには、にんじんが入っています。にんじんは、給食でよく使われる食材の一つで、ビタミンAという栄養素がたくさん含まれています。みなさんの目が病気になるように、そして皮膚を守ってくれたり、いいことがたくさんあります。
24 金	ごはん ジョア ハヤシソース コーンサラダ	ハヤシソースの鶏肉には、免疫力を高めてくれる栄養素が含まれています。新学期が始まり、少しずつ疲れが出る頃なので、しっかり食べて元気に過ごしてください。
27 月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ もやしの海苔和え キャベツのみそ汁 【無添加食品～有機みそを使用した献立】	今日のキャベツのみそ汁には、有機みそを使用しています。有機みそは、有機栽培された大豆で作られ、化学物質に頼らない、自然の力によって栽培されています。普段の味噌とは異なり、有機認定機関により特別に有機JASマークをもらっています。いつものみそと比べてお味はいかがですか？
28 火	コッペパン 牛乳 白身魚のマヨパン粉焼き ミネストローネ	今日の白身魚は、スケソウダラを使っています。タラは、白身魚の代表ですね。魚の姿ではないけれど、かまぼこやねりもの、ちくわなどは、タラのすり身でつくられていますよ。みなさん「タラコ」は知っていますか？タラコは「タラの子」という意味で、日本でとれるタラは2種類あり、「マダラ」と「スケソウダラ」があります。どちらも「タラコ」です。しかし、明太子にできるのは、スケソウダラの卵だけです。なぜでしょうか？興味がある人は調べてみてくださいね。
29 水	昭和の日	
30 木	しょうゆラーメン 牛乳 中華風あえ 揚げしゅうまい	今日はしょうゆラーメンです。しょうゆラーメンの歴史は、明治時代に中国から伝わった塩味の麺料理に、日本古来の「しょうゆ」が組み合わせたことから始まったといわれています。