

# 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)			
9 火	コッペパン 牛乳 チリコンカン 玄米入りサラダ	コッペパン じゃがいも 米油 三温糖 玄米	牛乳 鶏ひき肉 クラッシュ大豆 蒸し大豆 ツナ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	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 しょうゆ 酢 トマトピューレ	586kcal/31.8g 22.9g/3.3g	787kcal/42.9g 29.1g/4.6g	
10 水	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨とキャベツのサラダ	米 おおむぎ ごま油 三温糖 片栗粉 はるさめ ごま	牛乳 鶏ひき肉 クラッシュ大豆 豆腐 赤みそ	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ	トウバンジャン 中華スープ 鶏だし しょうゆ 酢	621kcal/22.2g 17.9g/2.9g	813kcal/27.4g 21.3g/3.6g	
11 木	きつねうどん 牛乳 ひじきマヨサラダ	ソフト麺 三温糖 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 わかめ 油揚げ 鶏むね肉 なると 鶏ささみ ひじき	たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ	かつおだし しょうゆ みりん 酢	592kcal/29.1g 16.8g/3.4g	784kcal/37.6g 19.7g/4.3g	
12 金	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ヨーグルトあえ	米 おおむぎ じゃがいも 米油 カレールウ ナタデココ グラニュー糖	牛乳 鶏むね肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが 炒め玉ねぎ みかん りんご	ウスターソース ケチャップ カレー粉	615kcal/20.1g 15.8g/2.3g	807kcal/25.2g 18.6g/3g	
15 月	ごはん 牛乳 厚揚げと鶏肉の中華あん 中華あえ	米 片栗粉 米油 こんにゃく ごま油 ごま 三温糖	牛乳 鶏むね肉 あつあげ 蒲鉾	たまねぎ こまつな にんにく しょうが もやし	しょうゆ 中華スープ みりん 酢 塩	635kcal/25.5g 17.6g/3g	782kcal/31g 20.4g/4g	
16 火	揚げパン(シュガー) 牛乳 鶏肉の甘辛ケチャップ炒め 春野菜スープ	コッペパン こめ油 グラニュー糖 片栗粉 三温糖 じゃがいも 米油	牛乳 鶏むね肉 レンズ豆	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん	酒 塩 しょうゆ しょうゆ ウスターソース ケチャップ コンソメ 鶏だし	584kcal/31.9g 22g/2.5g	784kcal/42.8g 28.2g/3.7g	二宮中学校1年なし
17 水	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 豚汁 手作りふりかけ 【和食献立の日】	米 おおむぎ ごま油 ごま 三温糖	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ かつお節 ちりめんじゃこ いわしの梅煮	にんじん 大根 こんにゃく ごぼう	かつおだし みりん しょうゆ 酒	617kcal/29.3g 22.9g/2.1g	798kcal/35.6g 27g/2.8g	
18 木	みそラーメン 牛乳 春巻き	ホットラーメン ごま油 油	牛乳 鶏ひき肉 なると 白みそ 赤みそ 春巻	にんじん はくさい ねぎ にんにく しょうが コーン	鶏だし 中華スープ みりん しょうゆ しょうゆ トウバンジャン	590kcal/23g 19g/2.7g	823kcal/30.3g 25.1g/3.5g	
19 金	かみかみ丼 牛乳 呉汁 【食育の日献立～かみかみ献立】	米 おおむぎ ごま油 ごま 片栗粉 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏むね肉 クラッシュ大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ 荳わかめ	にんじん こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ	酒 しょうゆ みりん かつおだし	606kcal/28.6g 18g/2.4g	794kcal/35.5g 21.2g/2.9g	
22 月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 千切り野菜の中華スープ 清美オレンジ	米 こめ油 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏むね肉 蒲鉾	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ 清見オレンジ	酒 塩 しょうゆ しょうゆ 中華スープ	589kcal/24.6g 15g/2.6g	638kcal/15.4g 14.7g/3.1g	
23 火	コッペパン ジョア(ストロベリー) カレービーンズ マカロニサラダ	コッペパン じゃがいも カレールウ 米油 マカロニ マヨネーズ(卵なし)	ジョア(ストロベリー) 鶏ひき肉 蒸し大豆	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ コーン	ケチャップ ウスターソース しょうゆ しょうゆ	581kcal/24.9g 21.7g/3.6g	793kcal/34.7g 30.2g/5.3g	
24 水	麦ごはん 牛乳 鶏肉と高野豆腐の煮物 根菜きんぴら	米 おおむぎ じゃがいも 三温糖 片栗粉 米油 ごま油 ごま	牛乳 鶏むね肉 高野豆腐	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが 大根 ごぼう	しょうゆ みりん 酒 塩 かつおだし	589kcal/25.8g 15.7g/2.1g	769kcal/32.2g 18.3g/2.6g	
25 木	ソフト麺 春キャベツのクリームソース 牛乳 もやしとコーンソテー	ソフト麺 ホワイトルウ 米油	牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳	キャベツ たまねぎ にんじん もやし コーン にんにく	コンソメ しょうゆ 塩	642kcal/29.7g 17.8g/3.4g	851kcal/38g 20.9g/4.5g	
26 金	麦ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 青のりのみそ汁	米 おおむぎ じゃがいも 油 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 あおのり 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	たまねぎ 大根 にんじん	酒 しょうゆ こんぶだし かつおだし	583kcal/21.6g 18.5g/2.3g	764kcal/26.9g 21.9g/2.9g	
29 月	昭和の日							
30 火	黒パン 牛乳 マグロロquette(中濃ソース) ABCスープ キャベツと枝豆のサラダ	黒パン じゃがいも アルファベットマカロニ 米油 マヨネーズ(卵なし) 三温糖	牛乳 マグロロquette 鶏ささみ 枝豆 赤みそ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ	中濃ソース 塩 コンソメ しょうゆ パセリ 酢 しょうゆ	585kcal/20.6g 16.7g/2.9g	805kcal/26.7g 20.4g/4.1g	

※ 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インナーは、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。

小学校1年生は、9日(火)から11日(木)の間は、【プレ給食】を実施し、完全給食は12日(金)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。

9日(火):牛乳、バナナスティックケーキ / 10日(水):牛乳、かぼちゃマフィン / 11日(木):牛乳、ガトーショコラ

## 4月献立ひとくちメモ

令和6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	コッペパン 牛乳 チリコンカン 玄米入りサラダ	今日から給食が始まります。みなさん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！玄米入りサラダは、ぶちっとした食感が特徴です。よく噛んで食べてくださいね。
10 水	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨とキャベツのサラダ	今日の麻婆豆腐には、豆腐が全部でおおよそ160kg使用されています。みそ汁に入れる時の約3～4倍の豆腐を使っていますよ。
11 木	きつねうどん 牛乳 ひじきマヨサラダ	今日は、ひじきを使ったひじきマヨサラダです。ひじきには、素晴らしい栄養素が含まれていますよ。それは、鉄分です。鉄分が足りないと、ふらふらしたり、めまいがしますよ。食べやすいように、マヨネーズサラダにしてみました。お味はいかがですか？
12 金	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ヨーグルトあえ	今日は、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、学校のお姉さんやお兄さんたちから人気のあるメニュー「チキンカレー」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♪
15 月	ごはん 牛乳 厚揚げと鶏肉の中華あん 中華あえ	今日は、厚揚げと鶏肉の中華あんです。厚揚げのクイズをだします。厚揚げは、ある食べ物を油で揚げて作っています。次のうちのどの食品を揚げると厚揚げになるでしょうか？①はんぺん ②豆腐 ③こんにゃく 正解は、②の豆腐です。豆腐を油で揚げることで、厚揚げという食材になりますよ。
16 火	揚げパン(シュガー) 牛乳 鶏肉の甘辛ケチャップ炒め 春野菜スープ	揚げパンは、あまり口に入れ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、春キャベツが入っています。春キャベツは、冬キャベツと違って、葉が柔らかいのが特徴です。ほかにもありますが、食べながら探してみてくださいね。
17 水	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 豚汁 手作りふりかけ	今日は、和食献立です。いわしの梅煮は、骨まで煮込んでいるため、すべて食べることができます。苦手でも一口食べてみてくださいね。手作りふりかけには、鯉節とちりめんじゃこを使っています。麦ごはんが進むように手作りふりかけを作ってみました。
18 木	みそラーメン 牛乳 春巻き	今日は、みそラーメンです。北海道のみそラーメンには、コーンが入っていることが特徴です。野菜たっぷりの味噌ラーメンです。たくさん食べてくださいね。
19 金	かみかみ丼 牛乳 呉汁	今日はかみかみ献立の日です。かみかみ丼には、「よく噛むこと」を意識できるようにごぼうや大根など、歯ごたえがある食材を使っています。よく噛んで食べましょう！
22 月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 千切り野菜の中華スープ 清美オレンジ	今日は、月曜日です。一週間の始まりです。みなさんが月曜日からまた頑張れるように、鶏のから揚げをだしてみました。野菜たっぷりの中華スープも忘れずに食べてくださいね。清美オレンジは、この時期に美味しいオレンジです。
23 火	コッペパン ジョア(ストロベリー) カレービーンズ マカロニサラダ	今日は、カレービーンズです。給食によく出ているビーンズはどの食材のことを言うでしょうか。①お肉 ②たまねぎ ③大豆 正解は③大豆のことをいいます。英語で、豆をビーンズといいます。お豆には、畑の肉と呼ばれるほどの栄養素がたくさんです。苦手な人にも食べやすいようにカレー味にしました。
24 水	麦ごはん 牛乳 鶏肉と高野豆腐の煮物 根菜きんぴら	今日は、鶏肉と高野豆腐の煮物です。根菜きんぴらには、大根、にんじん、ごぼうが入っています。甘辛く味付けをしています。高野豆腐はあまりなじみのない食材だと思いますが、カルシウム・鉄分・ビタミン類がたくさん含まれています。成長期のみなさんにぴったりな食材です！よく噛むと、うま味がたくさんでてきますよ。
25 木	ソフト麺 春キャベツのクリームソース 牛乳 もやしとコーンソテー	今日は、春キャベツのクリームソースです。春に旬をむかえる春キャベツを使ったクリームソースです。冬キャベツと違って、春キャベツは切ったときに黄緑色をしているのが特徴です。葉も柔らかいので、加熱すると溶けやすいのも特徴です。今しか食べられない春キャベツを味わってくださいね♪
26 金	麦ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 青のりのみそ汁	揚げじゃがいものそぼろ煮は、じゃがいもを200キロ以上使いました。調理員さんが一つ一つのじゃがいもの芽をとってくれました。想像がつかないと思いますが、一生懸命作ってくれた調理員さんたちに感謝していただきますよ。
30 火	黒パン 牛乳 マグロコロッケ(中濃ソース) ABCスープ キャベツと枝豆のサラダ	今回から、揚げ物のソースは一人一個の小袋ソースではありません。各クラスに中濃ソースを1本つけました。一人約スプーン1杯分の量です。均等に配食してくださいね。ソースがなくてもおいしく食べられますよ。マグロコロッケには、マグロが入っています。魚嫌いの人でも食べやすい味付けになっています。一口でも食べてみてくださいね。