



4 月分 予定献立表

中学校用

○村田町学校給食センター○

今月の給食目標
きまりを守って準備をしよう

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名				使用する主な材料				栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g							
				主食	おかず	赤色の食品 (体の組織をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーになる)											
10	水			ごはん	キビナゴのかりかり揚げ(3個) ひじきの中華サラダ ジャージャン豆腐	キビナゴ ひじき ツナ ふたにく ふたレバー なまあげ みそ	キャベツ コーン にんじん たけのこ ねぎ しいたけ いら にんにく しょうが	こめ サラダあぶら ドレッシング さとう じゃがいも かたくりこ		855 32.9 30.7 2.6									
11	木			わかめ ごはん	とりのから揚げ 金平ごぼう ほうれん草とたまごのスープ	わかめ とりにく たまご とうふ	にんじん ごぼう ほうれんそう えのきたけ たまねぎ ねぎ にんにく こんにゃく しょうが	こめ ごま さとう かたくりこ サラダあぶら		811 33.8 25.5 2.8									
12	金			バターロール パン	手作りカットハンバーグ 花野菜サラダ コンソメスープ	ふたにく たまご ウィンナー	ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ コーン キャベツ にんじん たまねぎ セロリー しめじ	パン パンこ マヨネーズ かたくりこ さとう バター ドレッシング じゃがいも パスタ		815 35.0 32.6 4.1									
15	月			ごはん	特製焼き肉 角チーズ 切干大根の煮物 新じゃがのみそ汁	ふたにく さつまあげ あぶらあげ みそ チーズ	たまねぎ レモン きりぼしだいこん にんじん しいたけ だいずもやし しょうが しめじ かぶ こんにゃく にんにく	こめ こめこ サラダあぶら さとう じゃがいも		810 31.9 24.0 3.5									
16	火			チキン ライス	メンチカツ(ソース) ポトフ パイナップル	ふたにく とりにく ウィンナー	たまねぎ にんじん セロリー コーン しょうが マッシュルーム にんにく グリンピース パセリ トマト だいこん キャベツ パイナップル	こめ バター サラダあぶら じゃがいも こむぎこ パンこ		943 31.8 29.3 4.7									
17	水		今日は カレー みやぎ 水産の日	ごはん	カレーの手作りフライ(ソース) 野菜のごま酢あえ 根菜汁 テコボン	カレー あぶらあげ とりにく こおりとらふ	きゅうり もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ こんにゃく テコボン	こめ てんぷらこ パンこ サラダあぶら じゃがいも ごま さとう		773 33.2 18.5 2.4									
18	木			ハニー トースト	ミートボール(2個) 春野菜のサラダ ミネストローネ	とりにく カニかまぼこ チーズ ベーコン	キャベツ ブロッコリー つぼみ きゅうり パプリカ たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく	パン マーガリン さとう はちみつ ドレッシング パンこ じゃがいも マカロニ オリーブ油		764 26.5 29.8 3.0									
19	金			ごはん	肉入りたまご焼き ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	たまご ふたにく ハム わかめ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ コーン きゅうり だいこん こんにゃく	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも マヨネーズ		816 31.1 27.4 2.5									
23	火		入学・進級 お祝い給食	麦ごはん	ポークカレー キャベツとハムのサラダ キャラメルプリン	ふたにく スキムミルク ハム なまクリーム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース キャベツ きゅうり ブロッコリー	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら マカロニ さとう ドレッシング カレールウ		874 30.5 23.7 2.7									
24	水	一中3年		チャーハン	ポークシュウマイ(3個) 春雨のサラダ 中華コンソメスープ	ハム ふたにく たまご	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ もやし コーン スリムねぎ	こめ サラダあぶら さとう はるさめ かたくりこ こむぎこ パンこ		806 29.4 25.0 3.6									
25	木	一中3年		米粉パン いちごジャム	アーモンドチキン ほうれん草とコーンのソテー 肉団子のクリームスープ	とりにく ウィナー だいす スキムミルク ふたにく みそ	ほうれんそう コーン セロリー マッシュルーム たまねぎ にんじん チンゲンサイ	こめこ ジャム こむぎこ さとう サラダあぶら アーモンド バター じゃがいも ベשמメルウ		868 45.0 33.6 3.6									
26	金	一中3年		ごはん	サバの竜田揚げ オレンジ 小松菜のごま和え とり肉のうすくず汁	サバ ちくわ とりにく なると とうふ	こまつな もやし にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ しょうが オレンジ	こめ さとう かたくりこ サラダあぶら ごま		902 36.2 33.9 2.5									
30	火			ごはん	肉みそ レモンソーダゼリー ナムル 豆腐のスープ	ふたにく だいす とりにく とうふ わかめ なると みそ	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが にんにく ほうれんそう ねぎ だいこん はくさい グリンピース	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ ごま		848 35.9 22.9 2.7									
月平均栄養価				エネルギー: 837kcal				たんぱく質: 33.3g				脂質: 27.4g				塩分: 3.1g			

※都合により献立・材料を変更する場合があります。 ※ごはんには鉄分やビタミンの強化米を加えています。

※マークがある17日~19日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

そら豆太郎です!
 給食で使用する村田町の食材を毎月紹介します。

じゃぶは 丈夫な歯をつくらう!
「カルシウムたっぷりメニュー」

よくかんで食べよう!
「かみかみメニュー」

イラスト出典元『家庭とつながる!新食育ブック①~⑤』小川万紀子監修 少年写真新聞社
 『たよりになるね!食育ブック①~⑤』小川万紀子監修 少年写真新聞社