



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)	
12	月		入学・進級 お祝い給食	(麦ごはん)	チキンカレー シーザーサラダ キャラメルプリン	とりにく スkimミルク ベーコン チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら カレールウ クルトン マヨネーズ さとう	878 26.8 24.8 2.3
13	火			ごはん	サバのみそ煮 きんぴらごぼう とり肉のうすくず汁 ジュシーオレンジ	サバ みそ ぶたにく とりにく なると とうふ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ えのきたけ チンゲンサイ ジュシーオレンジ	こめ さとう ごま サラダあぶら かたくりこ	854 36.4 24.3 2.5
14	水			バターロール パン	マカロニグラタン 春野菜サラダ キウイフルーツ ほうれん草とたまごのスープ	とりにく だいず チーズ かにかまぼこ たまご ベーコン	たまねぎ ブロッコリー しめじ キャベツ きゅうり アスパラガス コーン ほうれん草 にんじん えのきたけ にんにく キウイフルーツ	パン バター マカロニ ベシャメルソース オリーブゆ かたくりこ	896 37.0 34.0 3.6
15	木			しらす入り わかめごはん	とりのから揚げ(2個) ほうれん草のおかかからめ 豚汁 パナナ	わかめ しらす とりにく ささかまぼこ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ほうれん草 つぼみな にんじん もやし にんにく しょうが だいこん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ パナナ	こめ ごま さとう かたくりこ サラダあぶら じゃがいも	819 34.6 21.0 3.1
16	金			ごはん	かに玉の甘酢あんかけ もやしと寒天の中華和え チャーハン豆腐	たまご かにかまぼこ ハム かんてん ぶたにく なまあげ みそ	ねぎ もやし きゅうり にんじん たけのこ しいたけ には にんにく しょうが	こめ さとう かたくりこ サラダあぶら ごま	850 35.9 27.2 3.6
19	月	二中		ごはん	白身魚フライ(ソース) 筑前煮 すいとん汁 りんごゼリー	ホキ とりにく ちくわ ぶたにく あぶらあげ	パセリ にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ さやえんどう ねぎ だいこん まいたけ こまつな りんご	ごはん てんぷらこ パンこ こめこ サラダあぶら さとう こむぎこゼリー	849 34.5 17.7 2.5
20	火		今日は キンザケ!	チャーハン	えびのチリソースかけ みそワタンスープ フルーツのアセロラゼリー和え	ハム たまご えび ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく には もやし メンマ みかん もも パイン アセロラ	こめ サラダあぶら さとう こむぎこ かたくりこ ワタん ぜりー	841 27.4 23.5 3.6
21	水		みやぎ 水産の日	ごはん	ギンザケの塩焼き 切干大根のゴマネーズサラダ じゃが豚キムチ テコボン	サケ ツナ のり ぶたにく	ぎりほしだいこん にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく はくさい には テコボン	こめ マヨネーズ ごま じゃがいも サラダあぶら さとう	864 34.5 24.0 2.4
22	木			丸いきなご 揚げパン	ハンバーグキノコソースかけ コーンとアスパラのソテー ポトフ アーモンドフィッシュ	きなこ とりにく ぶたにく ウィナー ベーコン カタクチイワシ	たまねぎ しめじ トマト アスパラガス コーン セロリー にんじん だいこん キャベツ パセリ	パン こめこ サラダあぶら さとう バター じゃがいも アーモンド ごま	874 38.6 32.4 4.1
23	金			麦ごはん	五目そぼろ 海そうとかにかまの和え物 新じゃがいものみそ汁 いちごヨーグルト	たまご とりにく だいず わかめ かんてん つのまた こんぶ かにかまぼこ みそ あぶらあげ ヨーグルト	にんじん グリンピース しいたけ しょうが きゅうり コーン キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ いちご	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま じゃがいも	855 37.4 18.2 3.3
26	月	一中		ごはん	白身魚フライ(ソース) 筑前煮 すいとん汁 りんごゼリー	ホキ とりにく ちくわ ぶたにく あぶらあげ	パセリ にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ さやえんどう ねぎ だいこん まいたけ こまつな りんご	こめ てんぷらこ パンこ こめこ サラダあぶら さとう こむぎこゼリー	849 34.5 17.7 2.5
27	火			たけのこ ごはん	カツオと大豆の揚げ煮 オレンジ かぶとキャベツの和風サラダ もやしと厚揚げのみそ汁	とりにく あぶらあげ カツオ だいず ハム なまあげ みそ	たけのこ にんじん しいたけ しょうが えだまめ きゅうり キャベツ コーン みずな ブロッコリー かぶ もやし だいこん えのきたけ ねぎ オレンジ	こめ もちこめ さとう かたくりこ サラダあぶら ごま ドレッシング	861 44.0 25.6 2.8
28	水			おからパン	ハニーマスタードチキン かぼちゃと豆のサラダ キャベツのクラムチャウダー キウイフルーツ	おから とりにく だいず ハム ベーコン あさり いんげんまめ スキムミルク	かぼちゃ きゅうり えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ キウイフルーツ	パン こむぎこ サラダあぶら はちみつ さとう マヨネーズ ドレッシング じゃがいも バター ベシャメルソース	889 44.0 34.4 3.1
30	金			(麦ごはん)	ピピンパ(焼き肉・ナムル) 肉団子の中華スープ パイナップル	ぶたにく たまご とりにく かんてん	ほうれん草 にんじん だいずもやし だいこん にんにく しょうが はくさい しいたけ たまねぎ チンゲンサイ パイナップル	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま かたくりこ	804 35.2 19.9 2.3
月平均栄養価				エネルギー: 856kcal	たんぱく質: 35.8g	脂質: 24.7g	塩分: 3.0g		

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※マークがある14日~16日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。



丈夫な歯をつくろう!
「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」



そら豆太郎です!

給食で使用する村田町産の
食材を、毎月紹介しま〜す!