

令和4年度

今月の給食目標

きまりを守って準備をしよう



# 4 月分 予定献立表

中学校用

○村田町学校給食センター○

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	火			わかめごはん	サバのみそ煮 ごぼうサラダ ひきな汁 テコボン	わかめ サバ ハム あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん きゅうり だいこん ねぎ テコボン	こめ ごま マヨネーズ じゃがいも さとう	900 32.2 33.4 3.1
13	水			おからパン	とり肉のレモンソースがけ アメリカンサラダ パナナ ふわふわたまごのスープ	とりにく ベーコン たまご チーズ おから	パプリカ キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ チンゲンサイ レモン パナナ	パン かたくりこ パンこ サラダあぶら じゃがいも さとう オリーブゆ	826 40.2 33.3 3.2
14	木		入学・進級 お祝い給食	(麦ごはん)	ミートボールカレー チキンサラダ キャラメルプリン	とりにく ぶたにく スキムミルク なまクリーム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー グリーンピース レモン	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら オリーブゆ かたくりこ カレールウ さとう	832 27.4 25.4 2.7
15	金			ごはん	焼きぎょうざ (3個) もやしの中華和え 豆腐の中華煮	ぶたにく とりにく うすらたまご かまぼこ とうふ かんてん ハム	もやし きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ チンゲンサイ にんにく キャベツ なら	こめ サラダあぶら ごま ドレッシング さとう かたくりこ こむぎこ	877 33.0 30.4 2.7
18	月			ごはん	カツオのごまみそがけ かぶ入り和風サラダ 肉じゃが	カツオ ハム ぶたにく みそ	きゅうり かぶ キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん えだまめ しょうが こんにゃく	こめ かたくりこ さとう ごま ドレッシング サラダあぶら じゃがいも	840 40.5 18.4 2.4
19	火			ごはん	とりそぼろ 春野菜のサラダ 豚汁 キウイフルーツ	とりにく だいます ハム ぶたにく とうふ みそ	にんじん しいたけ キャベツ ごぼう きゅうり アスパラガス つぼみな コーン ねぎ だいこん こんにゃく しょうが グリーンピース しめじ キウイフルーツ	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも ドレッシング	820 42.7 19.3 2.6
20	水		みやぎ 水産の日	ココアパン	カレイのマヨネーズ焼き ほうれん草とコーンのソテー かぶ入りコンソメスープ パイナップル	カレイ ウィナー ベーコン	たまねぎ エリンギ ほうれんそう キャベツ にんじん かぶ こまつな セロリー パセリ コーン パイナップル	パン マヨネーズ パンこ バター じゃがいも ココア	862 36.2 29.6 3.7
21	木			ごはん	かに玉の甘酢あんかけ ホイコーロー 角チーズ 豆腐のキムチスープ	たまご かにかまぼこ ぶたにく とりにく とうふ チーズ みそ	ねぎ にんじん キャベツ たけのこ パプリカ にんにく しょうが はくさい しいたけ ピーマン こまつな	こめ さとう かたくりこ サラダあぶら	800 39.4 25.1 3.1
22	金			たけのこ ごはん	メンチカツ (ソース) わかめとエビの和え物 かきたま汁	とりにく あぶらあげ ぶたにく わかめ えび かまぼこ とうふ たまご	たけのこ にんじん しいたけ ほうれんそう きゅうり チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ	こめ もちこめ かたくりこ サラダあぶら ドレッシング さとう パンこ こむぎこ	761 33.3 22.3 3.0
26	火			(麦ごはん)	スタミナ丼 ヨーグルト 大根サラダ わかめとじゃがいものみそ汁	ぶたにく ハム わかめ とうふ ヨーグルト みそ	にんじん たまねぎ なら しめじ たけのこ にんにく しょうが だいこん きゅうり キャベツ コーン もやし	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも ごま	830 37.6 23.2 2.6
27	水			ハニート -toast	ケチャップウィナー (3個) ブロッコリーとかにかまのサラダ ABCマカロニスープ	ウィナー かにかまぼこ たまご	ブロッコリー きゅうり パプリカ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ コーン	パン マーガリン さとう はちみつ マカロニ	782 25.4 34.9 3.7
28	木			ごはん	サケの塩こうじみそ焼き ほうれん草のごま和え すいとん汁 オレンジ	サケ ぶたにく あぶらあげ みそ	こねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう まいたけ にんにく オレンジ こんにゃく	こめ サラダあぶら さとう こむぎこ ごま	774 34.8 19.2 2.9
月平均栄養価				エネルギー: 825kcal	たんぱく質: 35.2g	脂質: 26.2g	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19日~22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!