



4月分 よていこんだてひょう

小学校用

○村田町学校給食センター○

今月の給食目標

まも じゅんび
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 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)			
12	月		入学・進級 お祝い給食	(むぎごはん)	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 スキムミルク 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	706 22.6 22.1 1.9		
13	火			ごはん	サバのみそに きんぴらごぼう とりにくのうすくずじる ジュシーオレンジ	サバ みそ ぶたにく とりにく なたと 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	661 28.9 19.8 2.2		
14	水			バターロール パン	マカロニグラタン はるやさしいサラダ ほうれんそうとたまごのスープ	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 ほうれんそう にんじん えのきたけ にんにく	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	660 29.3 27.1 2.8		
15	木			しらすいり わかめごはん	とりのからあげ(2こ) ほうれんそうのおかががらめ とんじる パナナ	わかめ しらす とりにく さかかまぼこ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう 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	636 27.1 17.8 2.4		
16	金			ごはん	かにかまぼこのあまそうめんかけ もやしとかんてんのちゅうかあえ ジャージャンとうふ	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 にはら 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	675 29.4 22.7 3.1		
19	月	二小		ごはん	しろみぎかなフライ(ソース) ちくぜんに すいとんじる 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	687 27.7 15.7 2.2		
20	火		今月は ギンザケ!	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あえ	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 にはら 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 ワタナン ゼリー	677 23.3 20.6 3.0		
21	水		みやぎ 水産の白	ごはん	ギンザケのしおやき きりほしだいこんのゴマネズサラダ じゃがぶたキムチ デコボン	サケ ツナ のり ぶたにく	きりほしだいこん 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 にはら デコボン	こめ マヨネーズ ごま じゃがいも サラダあぶら さとう	691 28.7 21.2 1.7		
22	木			まるい きなこ あげパン	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	きなこ とりにく ぶたにく ウィナー ベーコン	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	632 26.8 24.7 2.9		
23	金			むぎごはん	ごもくそぼろ かいそうとかにかまのあえも しんじゃがいものみそしる 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	699 32.4 16.4 2.6		
26	月	村小		ごはん	しろみぎかなフライ(ソース) ちくぜんに すいとんじる 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	687 27.7 15.7 2.2		
27	火			たけのこ ごはん	カツオとだいずのあげに オレンジ かぶとキャベツのわふうサラダ もやしとあつあげのみそしる	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	681 36.4 22.1 2.2		
28	水			おからパン	ハニーマスタードチキン かぼちゃとまめのサラダ 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	699 33.6 27.5 2.4		
30	金			(むぎごはん)	ピピンパ(やきにく・ナムル) にくだんごのちゅうかスープ パイナップル	ぶたにく たまご とりにく かんてん	ほうれんそう 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	643 29.8 18.4 1.9		
月平均栄養価				エネルギー： 674kcal		たんぱく質： 28.9g		脂質： 20.9g		塩分： 2.4g	

※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!