



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○

こん げつ の 給 食 目 標
今月の給食目標

まも り じ ゃ 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 あかいしほくひん からだ(体をつくる)	緑色の食品 みどりいろ しほくひん からだ(体の調子を整える)	黄色の食品 きいろ しほくひん からだ(熱や力になる)	
12	火	村小1年		わかめごはん	サバのみそに ごぼうサラダ ひきなじる 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	698 25.6 27.5 2.6
13	水	村小1年		おからパン	とりにく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	パブリカ 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	630 30.1 26.8 2.5
14	木		入学・進級 お祝い給食	(むぎごはん)	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	662 23.2 22.1 2.2
15	金			ごはん	やきぎょうざ(2こ) もやしのちゅうかあえ とうふのちゅうかに	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	674 27.2 25.0 2.1
18	月			ごはん	カツオのごまみそがけ かぶいりわふうサラダ にくじゃが	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	672 34.2 16.5 2.1
19	火		今月は カレー!	ごはん	とりそぼろ はるやさいのサラダ とんじる 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	637 32.9 16.6 1.9
20	水		みやぎ 水産の日	ココアパン	カレイのマヨネーズやき ほうれんそうとコーンのソテー かぶいりコンソメスープ 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	623 26.6 23.0 2.7
21	木			ごはん	かにたまのあますあんかけ ホイコーロー とうふのキムチスープ	たまご かにかまぼこ ぶたにく とりにく とうふ みそ	ねぎ にんじん キャベツ たけのこ パブリカ 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	596 30.2 18.2 2.2
22	金			たけのこ ごはん	メンチカツ(ソース) わかめとエビのあえもの かきたまじる	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	599 27.9 19.8 2.4
26	火			(むぎごはん)	スタミナどん ヨーグルト だいこんサラダ わかめとじゃがいものみそしる	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	604 28.6 14.9 2.2
27	水			ハニートースト	ケチャップウィナー(2こ) 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 キャベツ にんじん たまねぎ しめじ コーン	ブロッコリー きゅうり パブリカ 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	606 20.3 27.0 3.0
28	木			ごはん	サケのしおこうじみそやき ほうれんそうのごまあえ すいとんじる 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	600 27.0 16.6 2.2
月平均栄養価				エネルギー: 633kcal	たんぱく質: 27.8g	脂質: 21.1g	塩分: 2.3g		

※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!