



4 月分 予定献立表

中学校用

○村田町学校給食センター○

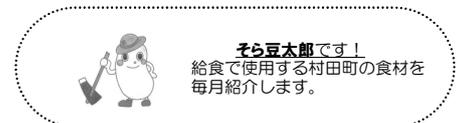
今月の給食目標
きまりを守って準備をしよう

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	木			おからパン	サケのオニオンソースかけ ほうれん草とコーンのソテー ベーコンと春野菜のスープ	サケ ウィンナー ベーコン おから	たまねぎ にんにく しょうが ほうれん草 コーン さやえんどう キャベツ かぶ にんじん	パン かたくりこ サラダあぶら さとう バター じゃがいも	839 43.3 35.8 3.3
11	金			ごはん	とり肉の塩こうじ焼き 切干大根のゴマネーズサラダ かきたま汁 テコボン	とりにく ツナ のり とうふ たまご みそ	こねぎ しいたけ にんにく しょうが きりほしだいこん にんじん キャベツ スのきだけ きゅうり ほうれん草 たまねぎ テコボン	こめ サラダあぶら マヨネーズ ごま かたくりこ さとう	785 36.0 24.0 2.9
14	月			チキンライス	メンチカツ(ソース) コンソメスープ パイナップル	ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん コーン トマト セロリー マッシュルーム にんにく しょうが グリーンピース キャベツ しめじ パイナップル	こめ パンこ こむぎこ サラダあぶら マカロニ ノンオイルドレッシング	827 29.1 19.5 4.4
15	火			ごはん	特製焼き肉 ヨーグルト ひじきのいり煮 じゃがいものみそ汁	ぶたにく ひじき さつまあげ あぶらあげ ヨーグルト みそ	しょうが にんにく たまねぎ レモン にんじん れんこん かぶ えだまめ しめじ こんにゃく	こめ こむぎこ こめこ サラダあぶら さとう じゃがいも	855 33.3 23.1 3.0
16	水	今月は 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) 野菜のごます和え 根菜汁	カレー あぶらあげ とりにく こおろどうふ	きゅうり もやし にんじん だいこん ごぼう しめじ こんにゃく	こめ こむぎこ パンこ サラダあぶら ごま さとう じゃがいも	747 32.8 18.4 2.4
17	木			食パン イチゴジャム	洋風たまご焼き 花野菜サラダ ポークビーンズ	たまご チーズ ハム ぶたにく だいす	たまねぎ ほうれん草 フロccoli きゅうり カリフラワー パプリカ コーン にんじん にんにく トマト グリーンピース	パン ジャム さとう サラダあぶら ドレッシング じゃがいも	856 39.3 30.1 3.4
18	金			ごはん	ブルコギ 大根とツナのナムル みそ野菜スープ 角チーズ	ぶたにく ツナ とりにく みそ チーズ	にんじん たまねぎ にんにく はくさい いら だいこん きゅうり コーン しょうが もやし ねぎ	こめ サラダあぶら はるさめ ドレッシング さとう じゃがいも ごま	844 37.3 25.1 3.5
22	火		入学・進級 お祝い給食	麦ごはん	ポークカレー アメリカンサラダ キャラメルプリン	ぶたにく ハム なまクリーム スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが にんにく きゅうり コーン レモン グリーンピース	こめ むぎ カレールウ じゃがいも サラダあぶら さとう ポテトチップス	881 29.4 24.2 2.7
23	水	一中3年		ごはん	サバの竜田揚げ 小松菜のいそべ和え 沢煮椀 パナナ	サバ ささかま のり ぶたにく あぶらあげ	こまつな しょうが かきな もやし にんじん だいこん はくさい ごぼう ねぎ しいたけ パナナ	こめ かたくりこ サラダあぶら さとう	897 31.1 32.5 2.1
24	木	一中3年		セルフサンド (横割り丸パン)	カットハンバーグ スライスチーズ 春野菜のカラフルサラダ ふわふわたまごスープ	ぶたにく たまご ベーコン ハム チーズ	キャベツ かぶ パプリカ アスパラガス コーン にんじん たまねぎ ほうれん草	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	871 43.1 38.2 5.3
25	金	一中3年		麦ごはん	ポークシューマイ(2個) 春雨サラダ マーボー豆腐	ぶたにく ハム とうふ レバー	きゅうり キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ いら しいたけ にんにく しょうが	こめ むぎ こむぎこ はるさめ さとう サラダあぶら かたくりこ	842 36.4 24.6 3.4
28	月			ごはん	かに玉の甘酢あんかけ ホイコーロー レモンソーダゼリー 肉団子の中華スープ	たまご かにかま とりにく みそ ぶたにく かんてん	ねぎ にんじん キャベツ だけのこと パプリカ ピーマン にんにく しょうが はくさい しいたけ チンゲンサイ	こめ サラダあぶら かたくりこ さとう	825 33.8 20.8 2.8
30	水			ごはん	肉みそ キャベツの中華和え 豆腐のスープ オレンジ	ぶたにく だいす みそ とりにく とうふ わかめ なるこ さつまあげ	だけのこと にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり はくさい グリーンピース オレンジ	こめ サラダあぶら かたくりこ さとう	787 35.6 21.6 2.9
月平均栄養価				エネルギー: 835kcal	たんぱく質: 35.4g	脂質: 26.0g	塩分: 3.2g		

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※ごはんに鉄分やビタミンの強化米を加えています。

※マークがある23日~25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」

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 少年写眞新聞社
『たよりになるね! 食育ブック①~⑤』小川万紀子監修 少年写眞新聞社