



4 月分 予定献立表

中学校用

今月の給食目標

まもりを守って準備をしよう

○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)	
10	金			(ごはん)	スタミナ丼 青のりポテト もやしと玉ねぎのみそ汁	ぶたにく あおのり あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ いら ねぎ もやし たけのこ えのきだけ しめじ にんにく しょうが	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	796 35.9 22.3 2.3
13	月			ごはん	豚肉と玉ねぎのしょうが焼き 切干大根のゴマネーズサラダ かぶのみそ汁	ぶたにく ツナ のり とうふ わかめ みそ	たまねぎ きゅうり かぶ ねぎ きりぼしだいこん キャベツ にんじん しょうが	こめ ごま あぶら さとう マヨネーズ	830 34.8 29.5 2.7
14	火			おからパン	手作りハンバーグ ブロッコリーのサラダ クリームスープ	ぶたにく とりにく ハム たまご だいず おから スキムミルク	たまねぎ ブロッコリー きゅうり コーン セロリー チンゲンサイ にんじん マッシュルーム	パン パター パンこ じゃがいも マヨネーズ かたくりこ さとう ノンオイルドレッシング ホワイトソース	878 52.0 35.7 4.0
15	水			ごはん	アジフライ (ソース) 小松菜のごま和え 豚汁 角チーズ	アジ ぶたにく ちくわ とうふ チーズ みそ	こまつな もやし にんじん ねぎ だいこん ごぼう こんにゃく	こめ こむぎこ あぶら パンこ ごま さとう じゃがいも	838 34.2 27.2 3.0
16	木			焼き豚 チャーハン	焼きぎょうざ (3個) わかめスープ パイナップル	ぶたにく たまご わかめ ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ えのきだけ パイナップル	こめ あぶら ごま こむぎこ	830 25.3 28.5 2.8
17	金		入学・進級 お祝い給食	(麦ごはん)	ハヤシライス キャベツとハムのサラダ キャラメルプリン	ぶたにく ハム ホイップクリーム	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり にんにく トマト ブロッコリー マッシュルーム	こめ むぎ じゃがいも あぶら デミグラスソース さとう マカロニ ドレッシング	833 28.1 21.7 2.9
20	月	二中		ごはん	サバのみそ煮 きんぴらごぼう のっぺい汁	サバ みそ ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう さやいんげん だいこん こんにゃく	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ	754 35.4 19.5 2.8
21	火		 食パン いちごジャム	とり肉のレモンソースかけ マカロニサラダ ミネストローネ	とりにく ツナ ベーコン	きゅうり たまねぎ キャベツ レモン にんじん セロリー トマト コーン ブロッコリー にんにく いちご	パン さとう かたくりこ あぶら マカロニ マヨネーズ じゃがいも むぎ オリブ油 ジャム	888 35.6 34.2 3.6	
22	水		今日は 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) 豚肉と春キャベツのみそ炒め 肉団子のすまし汁	カレイ ぶたにく とりにく とうふ みそ	たけのこ キャベツ たまねぎ パプリカ つばみ にんじん ねぎ えのきだけ にんにく しょうが	こめ かたくりこ あぶら さとう てんぷらこ パンこ	869 44.4 21.7 3.0
23	木			ごはん	中華たまご焼き チョレギサラダ みそワタンスープ	たまご とりにく のり ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり いら もやし しいたけ しょうが にんにく	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ドレッシング ワンタン	757 29.5 21.1 3.7
24	金			(ごはん)	ビーフカレー イタリアンサラダ バナナ	ぎゅうにく ハム スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース えだまめ きゅうり ブロッコリー コーン パプリカ バナナ しょうが にんにく	こめ じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング さとう	861 28.9 21.7 2.4
27	月	一中		ごはん	豚肉のアスパラ巻きフライ (ソース) 野菜のおかか煮 油ひのみそ汁	ぶたにく とりにく かつおぶし とうふ チーズ みそ	アスパラガス たけのこ にんじん えだまめ だいこん ねぎ しいたけ しめじ こんにゃく	こめ あぶら さとう てんぷらこ パンこ じゃがいも あぶら	812 35.7 24.3 2.4
28	火			ごはん	カレー味そばろ 大根サラダ レモンソーダゼリー いらと豆腐のすまし汁	とりにく だいず ツナ とうふ	にんじん えだまめ だいこん いら きゅうり キャベツ コーン えのきだけ しいたけ	こめ あぶら さとう ドレッシング かたくりこ ゼリー	793 35.1 17.8 2.3
30	木			ごはん	チキン南蛮 (タルタルソース) わかめの中華サラダ ビーフンスープ	とりにく ハム わかめ ちくわ なまあげ	キャベツ きゅうり コーン いら にんじん はくさい しいたけ しょうが にんにく	こめ あぶら ごま てんぷらこ ドレッシング ビーフン タルタルソース	803 33.1 26.3 2.7
月平均栄養価				エネルギー：823kcal		たんぱく質：34.9g	脂質：25.0g	塩分：2.9g	

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※ごはんには鉄分やビタミンの強化米を加えています。

※ マークがある21日～24日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

そら豆太郎です!
給食で使用する村田町の食材を毎月紹介します。



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