



4月分 予定献立表

小学校用

○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 (からだをつくる)	緑色の食品 (からだの調子を整える)	黄色の食品 (熱ゆかりになる)			
10	金	村小1年		(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	ふたにく 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 えのきたけ 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	614 29.0 18.8 1.8		
13	月	村小1年		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	ふたにく 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	642 27.6 24.2 2.2		
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	ふたにく 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	667 39.9 28.2 2.8		
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 ふたにく 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	666 29.0 24.0 2.5		
16	木			焼き豚 チャーハン	焼きぎょうざ (2個) わかめスープ パイナップル	ふたにく 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 えのきたけ パイナップル	こめ あぶら ごま こむぎこ	618 20.2 22.7 2.1		
17	金		入学・進級 お祝い給食	むぎ (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	ふたにく 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	645 22.8 18.6 2.3		
20	月	二小		ごはん	サバのみそ煮 きんぴらごぼう のっぺい汁	ふたにく たまご 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	572 27.6 16.3 2.1		
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	656 26.5 26.1 2.6		
22	水		みやぎ 水産の白	ごはん	カレイの手作りフライ (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 ふたにく 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 つばみね にんじん ねぎ えのきたけ 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	660 33.8 18.4 2.1		
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 ふたにく 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	587 24.0 17.9 2.8		
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	658 23.4 18.4 2.0		
27	月	村小		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 油豆腐のみそ汁	ふたにく 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 あぶら油	653 30.8 21.9 2.0		
28	火			ごはん	カレー味そぼろ 大根サラダ レモンソーダゼリー に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 えのきたけ 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	624 28.0 15.4 1.9		
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	615 25.5 22.0 2.2		
月平均栄養価				エネルギー：633kcal		たんぱく質：27.7g		脂質：20.8g		塩分：2.2g	

※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