

4月

ご入学・ご進級おめでとうございます！
 新しい1年がスタートしましたね。
 1年間、皆様の思い出になるような美味しい給食を提供できるように頑張りますので、よろしくお願いします。

旬の食材を食べよう！

旬の野菜には栄養素が多く含まれています。
春野菜は他の季節よりみずみずしく甘みが増します。
給食でも新玉ねぎや新じゃがいもを使用します。
他にも春が旬の若ごぼうやたけのこも登場します。
給食を食べて春を感じてみてください。



14				15				16				17				18 食育献立			
714	29.1	16.7	2.3	649	22.5	14.8	2.8	698	29.7	21.0	3.8	784	23.6	23.8	2.2	781	25.9	28.4	2.4
じゃがいもとひき肉の甘辛炒め 春キャベツのお浸し 牛乳 ふりかけ ごはん 肉豆腐				ホイコーロー もやしの中華和え 牛乳 さつまいもチップス ごはん スープ餃子				ポークチャップ 枝豆とコーンのソテー 牛乳 キャロットピラフ ABCマカロニスープ キャロットピラフ ABCマカロニスープ				きゅうりの酢の物 かぼちゃコロッケ1個 シヨア 味付のり ごはん 鶏肉と根菜の煮物				ビビンバ チヂミ1個 牛乳 ごはん わかめスープ			
●ごはん 米 ●牛乳 肉豆腐 豚肉 なたね油 しょうが にんにく 焼き豆腐 にんじん 玉ねぎ しめじ 白ねぎ 糸こんにゃく				●ごはん 米 ●牛乳 スープ餃子 水餃子 にんじん 玉ねぎ デングン菜 青ねぎ 干し椎茸 鶏がらスープ 鶏豚菜 素材力鶏だし				●キャロットピラフ 米 ●牛乳 ABCマカロニスープ 鶏肉 玉ねぎ にんじん キャベツ アルファベットマカロニ パセリ粉 有機ほうれん草 鶏がらスープ 白ワイン なたね油				●ごはん 米 ●シヨア (ブルーベリー) 鶏肉と根菜の煮物 鶏肉 冷凍絹揚げ にんじん 大根 ささがきごぼう 冷凍里芋 冷凍いんげん 粉末昆布				●ごはん 米 ●牛乳 わかめスープ 鶏肉 にんじん にんにく 白ねぎ りょくとうもやし 乾燥わかめ 豆腐 鶏がらスープ なたね油			
●じゃがいもとひき肉の甘辛炒め じゃがいも 鶏ひき肉 なたね油 青ねぎ コチジャン にんにく 片栗粉				●ホイコーロー 豚肉 青いりま キャベツ にんにく にんじん なたね油 有機赤みそ 豆板醤 片栗粉				●ポークチャップ 豚肉 玉ねぎ しめじ 冷凍グリーンピース 黒ごししょう トマトケチャップ ウスターソース なたね油				●かぼちゃコロッケ かぼちゃコロッケ 揚げ油 きゅうりの酢の物 きゅうり 乾燥わかめ ツナフレーク油漬け 粉末昆布				●ビビンバ 豚肉 有機小松菜 にんにく 一味唐辛子 中華だしの素 コチジャン りょくとうもやし にんにく			
●春キャベツのお浸し 春キャベツ にんじん きざみ揚げ 粉末昆布				●もやしの中華和え りょくとうもやし きゅうり なたね油				●枝豆とコーンのソテー むき枝豆 冷凍ホールコーン 黒ごししょう なたね油				●味付のり(小袋) 味付のり				●チヂミ チヂミ 揚げ油			
●ふりかけ(お魚) ふりかけ				●さつまいもチップス(小袋) さつまいもチップス				●ときめき給食 ときめき給食											
21				22				23				24				25			
572	23.9	16.3	5.1	894	36.0	32.1	4.8	809	32.3	20.7	3.2	672	28.8	15.8	4.8	755	35.5	17.8	3.5
ほうれん草のナムル おにぎり1個 牛乳 ごはん ミニ肉まん1個 中華麺 あんかけキムチラーメン				ささみフライ1個 コーンサラダ 牛乳 ごはん ハッシュドポーク				スタミナ炒め あじフライ1個 牛乳 ごはん 春野菜のみそ汁				切干大根豚キムチ 小松菜の中華和え お茶 ごはん 発芽玄米入り 麻婆豆腐				鮭の西京焼き1個 牛肉と菜ごぼうの炒め物 ヨーグルト ごはん 甘酒入り具だくさんみそ汁			
●おにぎり 米 なたね油 ●牛乳 肉豆腐 豚肉 しょうが にんにく 白菜 白菜キムチ りょくとうもやし 青ねぎ				●ごはん 米 ●牛乳 ハッシュドポーク 豚肉 にんにく にんにく 玉ねぎ しめじ 鶏がらスープ 豚骨スープ 赤ワイン トマトピューレ 米粉ブラウソウル(N) 米粉ブラウソウル(W) 粉末昆布 ウスターソース とんかつソース なたね油				●ごはん 米 ●コービー牛乳 春野菜のみそ汁 冷凍絹揚げ 新じゃがいも 新玉ねぎ 鶏がらスープ 出し昆布 鶏がらスープ 有機白みそ 玉ねぎ 有機小松菜 なたね油				●ごはん 米 ●お茶 切干大根 豚キムチ 小松菜の中華和え 切干大根 しょうが にんにく 白菜キムチ 小松菜の中華和え ちりめんじゃこ 乾燥わかめ 乾わかめ 豆腐				●ごはん 米 ●お茶 甘酒入り具だくさんみそ汁 にんじん ささがきごぼう 冷凍里芋 大根 有機小松菜 豆腐 きざみ揚げ 出し昆布 甘酒 有機赤みそ 有機白みそ			
●あんかけキムチラーメン 肉豆腐 しょうが にんにく 白菜 白菜キムチ りょくとうもやし 青ねぎ				●コーンサラダ ツナフレーク油漬け キャベツ さけり 冷凍ホールコーン なたね油				●あじフライ あじフライ 揚げ油				●小松菜の中華和え ちりめんじゃこ 乾燥わかめ 乾わかめ 豆腐				●牛肉と菜ごぼうの炒め物 牛肉 きざみ揚げ にんにく 菜ごぼう なたね油			
●ミニ肉まん 肉まん				●ささみフライ ささみフライ				●とんかつソース(小袋) とんかつソース				●ヨーグルト ヨーグルト							

月
28

64926.230.43.3

鶏肉のハーブ焼き

さつまいもサラダ

牛乳

山型食パン

ミネストローネ

●山型食パン

小麦粉米粉

●ミネストローネ

にんにく玉ねぎにんじんセロリキャベツベーコンなたね油

シェルマカロニパスタリコ鶏がらスープ赤ワイントマト水煮缶トマトピューレ

●鶏肉のハーブ焼き

鶏肉オリーブ油

●さつまいもサラダ

さつまいもきゅうり無こしょう

冷凍ホールコーンノンエッグマヨネーズ

火
29

昭和の日

水
30

88032.530.82.7

無限ピーマン

鶏肉の塩こうじ揚げ3個

ミアルシド

ふりかけ

ごはん

沢煮槐

●ごはん

米

●沢煮槐

豚肉大根にんじんささがきごぼう冷凍里芋突きこんにゃく

干し椎茸青ねぎ出し昆布雨り節なたね油

●無限ピーマン

青ピーマンツチノコ油揚げ煮干し煮干し煮干し

鶏がらスープ

●鶏肉の塩こうじ揚げ

鶏肉塩こうじしょうが

にんにくにんじん片栗粉揚げ油

●ふりかけ

抹茶昆布

●ごはん

米

●牛乳

●豆腐チゲ

豚肉しょうがにんにくぶなしめじにんじん白菜キムチ豆腐

白ねぎにら鶏がらスープコチジャン赤みそなたね油

●ブルコギ

牛肉にんにくコチジャンごま油たまねぎ

もやしにんじん青ねぎ煎りごま(白)

●ほうれん草のナムル

ほうれん草そうえのき

素干し風焼き海苔

とときめき給食の紹介

「ときめき給食」とは、発酵食品やオーガニック食品、旬の食材、伝統的な行事食など、いつもより「特別な給食」です！

4月24日のテーマ

ミネラルたっぷり給食（中華）

ミネラルは、筋肉や神経、ホルモンの働きを調節したり、骨や細胞などの材料になるなど、体の調子を整えるのに欠かせない栄養素です！
今回のときめき給食では、不足しがちなミネラルを含む食材をたくさん使用しています！

カルシウム

にんじん・たまねぎ・わかめ・ひじき・豚肉・豆腐

カルシウム

ちりめんじゃこ・ヨーグルト・ひじき・わかめ・豆腐・粉削り節・小松菜

亜鉛

切干大根・発芽玄米・豆腐・ちりめんじゃこ

鉄

ひじき・切干大根・小松菜・粉削り節・豚肉・豆腐

「世界の料理を知ろう」

食育メニューとして毎月世界の料理を紹介しています。

今月は大韓民国

『ビビンバ・チヂミ』が登場します！！

「ビビンバ」は韓国語で混ぜご飯のことです。丼にご飯を入れ、その上にナムルや肉などの具をのせてコチジャンやごま油などで味付けしたものです。
大みそかに残った食べ物は新年まで持ち越さない風習があり残った食べ物とご飯を混ぜて食べたのがビビンバの始まりとされています。また、旧正月などの特別な日に先祖への敬意をあらわすためにたくさんの料理を作り、その残りをビビンバにして食べていたとされています。
「チヂミ」は韓国語で「焼いたもの」もしくは「お焼き」という意味です。薄力粉と卵を水で溶いた生地、ニラやネギ、エビ、イカ、キムチなどの具材を加え、フライパンに薄くのばして焼いた、日本のお好み焼きのような料理のことです。冷蔵庫にある食材でサッと作ることができるので、韓国の家庭でチヂミがよく作られています。

4月学校給食栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの13～20%	脂質 エネルギーの20～30%	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準	830	27～41	18～27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
今月の平均栄養価	739	28.4	21.9	3.3	314	2.9	231	0.5	0.42	26	4