



# 4月 学校給食献立表

令和2年度発行  
東広島北部学校給食センター

中学校

日	献立名	おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質塩分
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	
8 水	牛乳 ハムサンドバーガー (高菜焼肉コッペパン チーズクリーム ハムステーキ コーンキャベツ) コロコロスープ	ハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズクリーム	にんじん ハセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	コッペパン じゃがいも	あぶら	753 kcal 32.1 g 3.8 g
9 木	牛乳 ごはん 親子煮 大豆のおかかあえ	とりにく こうやとうふ たまご だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう		780 kcal 29.8 g 2.1 g
10 金	牛乳 赤飯 コメカラ 添え野菜 お祝いみそ汁 お祝いゼリー	とりにく とうふ なると みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ねぎ	にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし えのきだけ	せきはん こめ さとう おいおいゼリー	あぶら	790 kcal 33.1 g 2.0 g
13 月	牛乳 ごはん 小魚の佃煮 炒り豆腐 酢の物	とりにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう ごさかな つくだに わかめ	にんじん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ たけのこ ごぼう きゅうり キャベツ	こめ さとう		762 kcal 31.5 g 2.3 g
14 火	牛乳 ごはん 照り焼きハンバーグ こまあえ もずくスープ	ハンバーグ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ さとう てんぷん	あぶら こま	783 kcal 31.1 g 2.7 g
15 水	牛乳 リッチパン パスタのトマトソース煮 竹ちんサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース たけのこ	リッチパン スパゲティ さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	851 kcal 30.4 g 3.5 g
16 木	牛乳 ごはん ホキの香芳だれ キャベツとわかめの酢の物 ゆめまる汁	ホキ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ さんざい	こめ さとう じゃがいも てんぷん	あぶら こま	759 kcal 30.7 g 2.6 g
17 金	牛乳 ひよこ豆のカレーライス (ごはん ひよこ豆のカレー) チーズサラダ	とりにく ひよこまめ ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	818 kcal 25.0 g 3.4 g
20 月	牛乳 ごはん 豚肉のごまみそ炒め しそひじきあえ ヨーグルト	ぶたにく みそ なまあげ	ぎゅうにゅう しそひじき つくだに ヨーグルト	にんじん チンゲンツアイ こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ もやし	こめ さとう	こま	818 kcal 33.8 g 2.4 g
21 火	牛乳 ごはん 鯖の塩レモンだれ 磯香あえ かきたま汁	さわら たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	レモン にんにく キャベツ たまねぎ	こめ てんぷん さとう しらたまだんご	あぶら こまあぶら	751 kcal 30.3 g 2.2 g
22 水	牛乳 バターパン クリームチャウダー キャロットサラダ	ベーコン とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ハセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	バターパン じゃがいも こめ さとう	あぶら	780 kcal 29.4 g 3.4 g
23 木	牛乳 深川めし (しょうゆごはん 深川めしの具) ひろしま揚げちくわ じゃがいものジャキツと梅あえ	あさり ちくわ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	ごぼう うめ グリーンピース しょうが キャベツ ほししいたけ	しょうゆごはん てんぷん じゃがいも さとう	あぶら	749 kcal 25.8 g 3.5 g

日	献立名	おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質塩分
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	
27 月	牛乳 ハヤシライス (ごはん ハヤシチュー) アスパラガスのサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも さとう		799 kcal 26.9 g 3.1 g
28 火	牛乳 ごはん 揚げ焼売 中華あえ チャプチェ	ぶたにく しゅうまい	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンツアイ	しょうが にんにく たまねぎ はくさいキムチ しめじ たけのこ もやし きゅうり	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	837 kcal 25.6 g 2.0 g
29 水	昭和の日							
30 木	牛乳 ちらしずし かつおのねぎソース ゆかひあえ 若竹汁 かしわもち	子どもの日行事食 かつお とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん あかしそ	にんにく キャベツ たけのこ たまねぎ	ちらしずし じゃがいも さとう てんぷん かしわもち	あぶら	797 kcal 30.4 g 3.5 g

\* 物資の都合により、献立を変更することがあります。  
\* ごんにやくについて  
ごんにやくは、いも類（5群）に分類されますが、体内の動きで「おもに体の調子を整えるものになる食べ物（4群）」に分類しています。



## ご入学 ご進級 おめでとうございませう 食べる つながる 笑顔ひろがる 給食の「わ」



東広島北部学校給食センター

東広島市の北部、福富町にある「北部学校給食センター」では、小学校13校、中学校7校、保育所・認定こども園4施設に約5000人分の給食を届けています。  
健康で楽しい学校生活が送れるように、安心安全でおいしい給食をお届けしたいと思います。一年間よろしくお祈りします。



### 季節の食べ物



アスパラガス



ふき



わらび



ぜんまい



たけのこ









給食でいただく

**4月の東広島産食材**  
米…河内町産  
(あきさかり)  
小松菜 アスパラガス  
ねぎ キャベツ

いただき  
ま〜す!



24 金	牛乳 ごはん うま煮 甘酢あえ	ぶたにく さつまあげ なまあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ざやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ	こめ じゃがいも さとう		761 kcal 29.5 g 2.1 g
---------	--------------------------	-----------------------	-----------------	------------------------	------------------------------	--------------------	--	-----------------------------

キャベツ いちご あさり たい

