



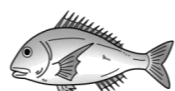
4月 学校給食献立表

令和3年度発行
東広島北部学校給食センター


日	献立名	赤	おもにからだをつくるものになる	緑	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	黄	おもにエネルギーのもとになる	エネルギーたんぱく質食塩	日	献立名	赤	おもにからだをつくるものになる	緑	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	黄	おもにエネルギーのもとになる	エネルギーたんぱく質食塩
1木	えびと豆腐のケチャップ煮 パンパンジー オレンジゼリー	えび とうふ とりにく		にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ もやし グリーンピース にんにく きゅうり とうもろこし	さとう でんぷん はるさめ オレンジゼリー	ごまあぶら ごま	181 kcal 11.6 g 1.2 g	20火	炒り豆腐 ごま酢あえ	とりにく とうふ さつまあげ		にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ ごぼう もやし	さとう ごま		159 kcal 10.7 g 1.1 g
2金	照り焼きチキン おひたし 豆腐汁 型抜きチーズ	とりにく とうふ	わかめ チーズ	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ			201 kcal 15.6 g 2.1 g	21水	ハンバーグの ケチャップソース コーンキャベツ ココロスープ	ハンバーグ ウインナー		にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	さとう じゃがいも あぶら		209 kcal 10.9 g 1.8 g
5月	マカロニグラタン ジュリアンスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	マッシュルーム たまねぎ キャベツ	マカロニ じゃがいも		207 kcal 9.9 g 1.5 g	22木	深川めしの具 とり天ぷら じゃが芋のシャキッと梅あえ	世界の料理 日本 あさり あぶらあげ とりにく		にんじん こまつな	たけのこ しいたけ グリーンピース しょうが キャベツ うめ	さとう あぶら じゃがいも		148 kcal 12.4 g 1.0 g
6火	チャプチェ 中華あえ	ぶたにく とりにく		にんじん チンゲンツァイ	しょうが たまねぎ たけのこ しめじ もやし きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	154 kcal 9.8 g 1.1 g	23金	親子煮 おかかあえ	とりにく こうやどうふ たまご かつおぶし		にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし	じゃがいも さとう		177 kcal 10.5 g 1.1 g
7水	鶏つくね 添え野菜 白いんげん豆のスープ	とりつくね ベーコン しろいんげんまめ		にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	じゃがいも		184 kcal 9.6 g 1.5 g	26月	ボークカレー フレンチサラダ	ぶたにく ハム		にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり	じゃがいも さとう あぶら		174 kcal 7.6 g 1.7 g
8木	ひろしま給食 ハヤシシチュー せとうちさっぱりサラダ	ぎゅうにく ぶたにく	ちりめん	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	じゃがいも さとう はるさめ	ノンエッグ マヨネーズ	190 kcal 8.3 g 1.7 g	27火	家常豆腐 もやしのナムル ヨーグルト	ぶたにく なまあげ みそ	ヨーグルト	にんじん ねぎ こまつな	にんにく しょうが しいたけ キャベツ もやし とうもろこし	さとう ごまあぶら でんぷん		227 kcal 12.3 g 1.3 g
9金	そぼろ肉じゃが しそひじきあえ	とりにく さつまあげ	しそひじき	にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース もやし キャベツ	じゃがいも さとう		142 kcal 7.9 g 1.1 g	28水	行事により全保育所給食なし							
12月	入園進級お祝い献立 鶏肉のスープ煮 春色サラダ お祝いゼリー	とりにく ベーコン ツナ		にんじん アスパラガス パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	じゃがいも さとう おいわいゼリー	あぶら	187 kcal 10.1 g 0.9 g	29木	昭和の日							
13火	郷土料理 豚肉のごまみそ炒め 城山煮	ぶたにく なまあげ みそ だいず	かえりいりこ	にんじん チンゲンツァイ	しょうが たまねぎ キャベツ	さとう でんぷん	ごま あぶら	185 kcal 13.3 g 1.1 g	30金	かつおのねぎソースかけ かおりあえ 若竹汁 こどもの日ゼリー	わかめ	ねぎ にんじん あおじそ	にんにく キャベツ たけのこ たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん こどものひゼリー	あぶら		200 kcal 10.2 g 1.4 g
14水	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	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも こめこ さとう	あぶら	149 kcal 6.9 g 0.7 g	*物資の都合により 献立を変更することがあります。 *こんにゃくについて こんにゃくは、いも類(黄)に分類されますが、体内の働きで「おもに体の調子を整えるものになる食べ物(緑)」に分類しています。								
15木	鶏肉のから揚げ 昆布あえ すまし汁	とりにく とうふ	こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ	こめこ あぶら		171 kcal 13.0 g 1.1 g	*物産の都合により 献立を変更することがあります。 *こんにゃくについて こんにゃくは、いも類(黄)に分類されますが、体内の働きで「おもに体の調子を整えるものになる食べ物(緑)」に分類しています。								
16金	さわらの照り焼き 磯香あえ かきたま汁	さわら たまご とうふ	のり	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら	147 kcal 12.5 g 1.2 g	*物産の都合により 献立を変更することがあります。 *こんにゃくについて こんにゃくは、いも類(黄)に分類されますが、体内の働きで「おもに体の調子を整えるものになる食べ物(緑)」に分類しています。								
19月	食育の日 黒鯛の香芳だれ キャベツとわかめの酢の物 ゆめまる汁	ちりめん わかめ		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ さんざい (わらび いもつる たけのこ きくらげ)	キャベツ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ごま	189 kcal 11.5 g 1.5 g	*物産の都合により 献立を変更することがあります。 *こんにゃくについて こんにゃくは、いも類(黄)に分類されますが、体内の働きで「おもに体の調子を整えるものになる食べ物(緑)」に分類しています。								

給食！いただきます！


4月の給食献立で使っている季節の食材を紹介します。



【黒鯛】
瀬戸内海で獲れたくろだい(ちぬ)を油で揚げ、しょうゆの香りが香ばしいたれで味つけしています。



【あさり】
春は、潮干がりの季節。瀬戸内海沿岸でもたくさんのあさりが獲れます。東京の代表的なあさり料理 深川めしが登場します。



【たけのこ】
おもに煮物、汁物などに使います。たけのこが入った汁物として若竹汁が登場！