



4月学校給食予定献立表



日	曜	献立名	おもな材料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	★献立テーマ 春を味わう食事
			あか		みどり		き					
			血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力になるもの					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	木	ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツのおかかあえ	ぎゅうにく さつまあげ なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ こんにやく グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう		778 26.4 386	1.9		★旬の食材	
9	金	ごはん 牛乳 家常豆腐 もやしナムル	ぶたにく きぬあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし しいたけ たけのこ	ごはん でんぶん さとう	しろごま ごまあぶら	747 27.9 400	1.9		★旬の食材	
12	月	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 昆布あえ 豆腐汁	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ しめじ	ごはん こめこ	あぶら	769 34.2 319	2.2		★旬の食材
13	火	リッチパン 牛乳 クリームチャウダー せとうちさっぱりサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり しめじ レモン キャベツ	パン さとう じゃがいも こめこ はるさめ	ノンエッグマヨネーズ	784 29.8 367	2.9		★旬の食材
14	水	キャロットピラフ 牛乳 ミートボールのスープ煮 春色サラダ お祝いゼリー	ミートボール まぐろみず	ぎゅうにゅう にんじん こまつな パセリ アスパラガス	たまねぎ キャベツ しめじ もやし	キャロットピラフ さとう ゼリー	あぶら	758 24.1 313	2.8		★旬の食材	
15	木	ごはん 牛乳 親子煮 しそひじきあえ	とりにく なまあげ たまご	ぎゅうにゅう ひじき ねぎ こまつな	たまねぎ もやし	ごはん じゃがいも さとう でんぶん		805 29.7 409	2.2		★旬の食材	
16	金	(ごはん) 牛乳 ハヤシライス 竹ちゃんサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ トマト パセリ	たまねぎ きゅうり マッシュルーム とうもろこし たけのこ	ごはん さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	837 27.4 280	3.4		★旬の食材	
19	月	古代米ごはん 牛乳 黒鯛の香芳だれ キャベツとわかめの酢の物 ゆめまる汁	くろだい あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ さんさい	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	829 33.0 349	2.6		★旬の食材
20	火	黒糖パン 牛乳 鶏肉のマーマレードソースかけ 添え野菜 コロコロスープ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン さとう マーマレード じゃがいも		837 35.4 345	3.9		★旬の食材	
21	水	ごはん 牛乳 春雨炒め 中華あえ	ぶたにく とりささみ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ	たけのこ もやし たまねぎ きゅうり しめじ とうもろこし	ごはん しろごま ごまあぶら さとう		739 29.2 306	2.0		★旬の食材	
22	木	ごはん 牛乳 炒り豆腐 もやしと小松菜のごま酢あえ	とりにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし しめじ ごぼう	ごはん しろごま さとう		730 33.7 416	1.9		★旬の食材	
23	金	(ごはん) 牛乳 深川めし とり天ぶら すまし汁	あさり かまぼこ あぶらあげ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	たけのこ グリンピース ごぼう たまねぎ しいたけ えのきたけ	ごはん あぶら さとう じゃがいも		804 33.4 352	2.8		★旬の食材	
26	月	ごはん 牛乳 鱈の塩レモンだれ ごまあえ かきたま汁	さわら たまご とうふ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ	アスパラガス レモン キャベツ たまねぎ	ごはん でんぶん しろごま さとう	ごまあぶら	731 33.6 345	2.3		★旬の食材	
27	火	コッペパン 牛乳 いちごジャム パスタのトマトソース煮 フレンチサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう にんじん トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり グリーンピース とうもろこし	パン さとう ジャム スパゲティ	あぶら	746 29.5 330	3.1		★旬の食材	
28	水	ごはん 牛乳 かつおの新玉ねぎソースかけ ゆかりあえ 若竹汁 かしわもち	かつお とうふ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ たけのこ	ごはん でんぶん さとう じゃがいも かしわもち	あぶら	785 33.5 313	2.3		★旬の食材	
30	金	ごはん 牛乳 豚肉のみそ炒め 城山煮 磯香あえ	ぶたにく ちくわ なまあげ みそ だいす	ぎゅうにゅう かえりいりこ のり	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ キャベツ さとう でんぶん	しろごま	790 38.2 601	2.7		★旬の食材	

※こんにやくは芋類ですが、体内での動きにより4群に入れています。

※都合により、献立および食材を変更をする場合があります。

4月使用予定の東広島市の地場産物



じゃがじゃが

☆こめ ☆こまつな



かっさー