



4月分学校給食献立予定表



綾川町立綾南中学校

| 日 | 献立名 | | | 食品名 | | | | | |
|----|------------------|----|-------------------------------------|-------------------------------|---------------------|--------------------|---|------------------------------------|---------------------------|
| | 主食 添加物 | 牛乳 | おかず | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーになる | |
| 曜日 | | | | たんぱく質 (1群) | 無機質 (2群) | カロテン (3群) | ビタミンC (4群) | 炭水化物 (5群) | 脂肪 (6群) |
| 6 | コッペパン | ○ | レタスのシチュー ごぼうのサラダ いちご | 鶏肉 | 牛乳 脱脂粉乳 | にんじん バセリ | たまねぎ レタス エリンギ ごぼう きゅうり コーン いちご | コッペパン じゃがいも 小麦粉 | 油 バター ごまドレッシング |
| 7 | 麦ごはん | ○ | 高野豆腐の卵とじ 春キャベツのレモン酢あえ | 高野豆腐 鶏肉 卵 | 牛乳 | にんじん ねぎ | たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり レモン | 米 大麦 砂糖 じゃがいも | 油 |
| 8 | バターロール | ○ | スープパゲティ かみかみサラダ フライビーンズ | えび あさり ベーコン 大豆 | 牛乳 昆布 | にんじん バセリ | たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ 切り干し大根 | バターロール スパゲティ 小麦粉 でんぶん 砂糖 | 油 バター パンパンジー ドレッシング |
| 9 | たけのこごはん | ○ | 鶏肉のから揚げ アスパラのごまドレッシングあえ みそ汁 | 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ | 牛乳 | みつば ねぎ アスパラガス | たけのこ キャベツ コーン たまねぎ しめじ | 米 でんぶん じゃがいも | 油 ごまドレッシング |
| 12 | 麦ごはん | ○ | マーボー豆腐 春雨サラダ | 豚肉 豆腐 みそ ハム | 牛乳 | にんじん ねぎ | にんにくしょうが たまねぎ しいたけ きゅうり コーン | 米 大麦 でんぶん 春雨 砂糖 | 油 ごま油 |
| 13 | コッペパン | ○ | 魚のさくさく揚げ フレンチサラダ ABCマカロニスープ | メルルーサ ベーコン | 牛乳 | にんじん バセリ | キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ みかん | コッペパン 小麦粉 でんぶん 砂糖 じゃがいも マカロニ | ごま油 オリーブオイル |
| 14 | 赤飯 | ○ | さわらの塩焼き いそかあえ すまし汁 お祝いクレープ | 小豆 さわら しらす | 牛乳 のり わかめ | こまつな にんじん ねぎ | もやし たまねぎ えのきたけ | 米 もち米 クレープ | ごま |
| 15 | ミルクパン | ○ | カレーうどん ゆかりあえ 小いわしのフライ | 豚肉 | 牛乳 小いわし | にんじん しそ | たまねぎ しいたけ 太ねぎ キャベツ もやし | ミルクパン うどん パン粉 | 油 |
| 16 | 麦ごはん | ○ | 焼きししゃも ごま酢あえ かきたま汁 ミックスナッツ | 卵 | 牛乳 ししゃも | にんじん ねぎ | きゅうり キャベツ たまねぎ | 米 大麦 砂糖 じゃがいも でんぶん | ごま アーモンド カシューナッツ |
| 19 | 麦ごはん | ○ | 鶏肉の照り焼き ちしゃもみ 豚汁 | 鶏肉 みそ でんぶん 豆腐 豚肉 油揚げ | 牛乳 | にんじん ねぎ | レタス きゅうり ごぼう たまねぎ | 米 大麦 砂糖 でんぶん こんにゃく | ごま |
| 20 | 黒糖パン | ○ | チンゲンサイのクリーム煮 ビーンズサラダ 生パイン | うずら卵 鶏肉 大豆 | 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム | にんじん バセリ チンゲンサイ | たまねぎ きゅうり キャベツ パイン | 黒糖パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 | バター 油 |
| 21 | 麦ごはん | ○ | さばのみそだれかけ たくあんあえ たけのこのきんぴら | さば みそ でんぶん | 牛乳 茎わかめ | こまつな にんじん | しょうが もやし だいこん たけのこ ごぼう | 米 大麦 砂糖 こんにゃく | ごま ごま油 |
| 22 | 米粉パン | ○ | じゃがいものカレー煮 ブロッコリーサラダ | 豚肉 ツナ | 牛乳 昆布 | にんじん ブロッコリー | たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ コーン | 米粉パン じゃがいも | 油 |
| 23 | 麦ごはん | ○ | 豚肉とキャベツのみそ炒め にらたまスープ | 豚肉 みそ 卵 豆腐 | 牛乳 | にんじん ビーマン にら | キャベツ もやし たまねぎ しょうが | 米 大麦 砂糖 でんぶん | 油 ごま油 |
| 24 | ビーンズカレー ライス | ○ | 野菜サラダ | 大豆 ベーコン | 牛乳 | にんじん | たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ | 米 大麦 砂糖 じゃがいも | 油 |
| 27 | コッペパン | ○ | 八宝菜 コンチースポテト | 豚肉 いか あさり うずら卵 | 牛乳 チーズ | にんじん バセリ チンゲンサイ | しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ コーン | コッペパン でんぶん じゃがいも | 油 |
| 28 | うずら卵入り カレーライス | ○ | 海藻サラダ | 豚肉 うずら卵 しらす | 牛乳 チーズ 海藻 | にんじん | たまねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン | 米 大麦 じゃがいも | 油 パンパンジー ドレッシング |
| 30 | 親子丼 | ○ | いんげんのごまあえ ヨーグルト | 鶏肉 卵 | 牛乳 ヨーグルト | にんじん ねぎ さやいんげん | たまねぎ しいたけ キャベツ | 米 大麦 砂糖 | ごま |

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

4月の給食目標は

「給食のきまりやマナーを身に付けよう」です。

給食の時間には、いくつかきまりがあります。きまりを守ってみんな
で楽しい給食の時間にしましょう。

- ① 給食の前は石けんで丁寧に手を洗う。
- ② 給食当番はエプロン・帽子・マスクを付ける。
- ③ 盛り付け表の通りに盛り付ける。
- ④ 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする。
- ⑤ 苦手な食べ物にも挑戦する。
- ⑥ 食器に残らないようにきれいに食べる。

～ 今月の注目メニュー ～

- ☆ かみかみデー(8日)・・・よくかんで食べることを目的に、かみかみサラダが登場します。
- ☆ お祝いメニュー(14日)・・・1年生の入学と2・3年生の進級をお祝いするメニューです。赤飯とお祝いクレープが登場します。
- ☆ 食育の日(19日)・・・香川県の郷土料理のししゃもみが登場します。
- ☆ たけのこのきんぴら(21日)・・・小学2年生が国語科で「たけのこぐん」を学習するのに合わせて、たけのこを使った料理が登場します。

