

4月 学校給食献立表

滝宮小学校




日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
8月	むぎごはん	○	ぶたにくとキャベツのみそいためちゅうかコンスープ	ぶたにくみそベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし コーン しょうが	こめ おおむぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
9火	コッペパン	○	とりにくのガーリックやきひじきサラダ キャベツとベーコンのスープ	とりにくベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	きゅうり コーン にんにく キャベツ たまねぎ	コッペパン さとう	ごま ごまあぶら
10水	たけのごはん	○	きびなごのからあげ こんぶあえ しんたまねぎのみそしる	あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう きびなご こんぶ わかめ	みつば にんじん ねぎ	たけのこ もやし キャベツ たまねぎ	こめ じゃがいも	あぶら ごま
11木	コッペパン	○	チリコンカーン アーモンドサラダ いちご	いんげんまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン いちご	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら アーモンド
12金	せきはん	○	とりにくのてりやきはるキャベツのたくあんあえ すましじる おいわいクレープ	あずき とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たくあん たまねぎ	こめ さとう もちごめ でんぷん クレープ	ごま くろごま
15月	むぎごはん	○	さわらのごまだれかけ ゆかりあえ わかたけじる	さわら	ぎゅうにゅう わかめ	しそ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ごま
16火	こめこパン	○	ポークビーンズ アスパラサラダ キウイフルーツ	だいち ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ キャベツ コーン キウイフルーツ	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら
17水	ちゅうかどん	○	にらのごましょうゆあえ だいがくいも	ぶたにく あさり いか うずらたまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら	しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく もやし	こめ おおむぎ さとう でんぷん さつまいも みずあめ	ごまあぶら あぶら ごま くろごま
18木	ミルクパン	○	ミートスパゲティ コールスローサラダ ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	ミルクパン スパゲティ	あぶら ドレッシング
19金	むぎごはん	○	はまちのてりやき ちしゃもみ ふしめんじる	はまち てんぷら みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	レタス きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ おおむぎ さとう でんぷん ふしめん きしょうとろシロップ	ごま
22月	シーフード ピラフ	○	やさしいサラダ にくだんごのスープ ミックスナッツ	えび いか ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ねぎ	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり しいたけ しょうが	こめ はるさめ	バター ミックスナッツ ドレッシング
23火	みそ ラーメン	○	かぼちゃのかのこあげ こまつなごまあえ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ こまつな	にんにく しょうが キャベツ もやし コーン	ちゅうかめん	あぶら ごま
24水	むぎごはん	○	マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぶたにく とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ でんぷん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
25木	コッペパン	○	さけとカシューナッツの レモンに グリーンサラダ じゃがいものコンソメスープ	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん パセリ	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ	コッペパン でんぷん さとう じゃがいも	カシューナッツ あぶら
26金	ポーク カレー ライス	○	かいそうサラダ こざかなアーモンド	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ かいそう にぼし	にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ コーン	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら アーモンド
30火	ふりかえきゅうぎょうび								

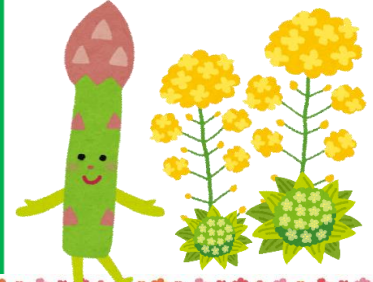
材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

こんげつ ちゅうもく しよくざい
～ 今月の注目メニュー&食材 ～

◇お祝い献立(12日)……………

◇今が旬のアスパラガス(16日.22日.25日.26日)……



赤飯は、もち米に「ささげ」や「あずき」を混ぜて蒸したごはんです。豆の煮汁を使ってもち米を赤くするので赤飯といいます。日本では誕生日や結婚式など、祝い事があると赤飯を炊いて、ごちそうする習慣があります。給食では、1年生の入学をお祝いして、「赤飯」や「桜のかまぼこの入ったすまし汁」「お祝いクレープ」が登場しています。

春になると旬をむかえるアスパラガスは、日光をたっぷりあびて育ちます。体の調子を良くするビタミンなどの栄養素が多く、体の疲れを回復させるアスパラギン酸は、アスパラガスから発見されました。さわやかなグリーン彩りとともに、おいしい綾川町産のアスパラガスを味わいましょう。給食では、「アスパラサラダ」「野菜サラダ」「グリーンサラダ」「海そうサラダ」が登場します。

WEB 献立アンケート

保護者のみなさまの食についての悩みやレシピを募集します。今後の献立作成や食育活動に生かしていきたいと考えております。QRコードよりご意見をお聞かせください。

