



# 4月 予定献立表



日	曜	料理名		主な材料			エネルギー	
		主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食缶のメニュー	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質 脂質 塩分	
9	火	入学式						
10	水	◇花花ラーメン (付け麺) 煮卵付◇	ツナ春巻 野菜とわかめの酢の物 果物 <b>8日 花まつり</b>	牛乳 豚肉 板なしかまぼこ うずら卵(水煮) ツナ カットわかめ	にんにく しょうが にんじん はくさい りょくとうもやし ねぎ 和種なばな 玉葱 干し椎茸 さゆうり 切干しだいこん 果物	冷凍ラーメン 米ぬか油 食塩不使用バター ごま油 大豆油 春巻の皮 三温糖 普通はるさめ(乾) じゃがいもでん粉 薄力粉 白すりごま	796 kcal 36.2 g 28.9 g 4.0 g	
11	木	ごはん	擬製豆腐 春野菜の煮物 野菜のみそだれあえ かぶの甘酢漬 桃入りミルクゼリー <b>ふき さやえんどう</b>	牛乳 鶏ひき肉 干ひじき 木綿豆腐 たまご 油揚げ さつま揚げ 赤みそ 粉寒天	玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ ふき さやえんどう キャベツ こまつな えのきたけ にんにく ゆず(果汁、生) かぶ(果) 黄桃(缶詰)	精白米 米ぬか油 三温糖 上白糖 じゃがいもでん粉	829 kcal 35.6 g 25.1 g 3.0 g	
12	金	ごはん	松風焼き 野菜の辛子和え 白菜の煮浸し 若竹煮 果物 <b>わかめ たけのこ</b>	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご 白みそ さつま揚げ カットわかめ かつお節	ねぎ にんじん 干し椎茸 しょうが にんにく こまつな ホールコーン りょくとうもやし はくさい たけのこ 果物	精白米 パン粉(乾燥) 三温糖 けし(乾) しらたき 上白糖	772 kcal 32.3 g 21.3 g 2.5 g	
15	月	ごはん	豆腐のオイスター炒め 揚げたこボール かぶのさっぱりレモン漬 果物 <b>広島県 (たこ・レモン)</b>	牛乳 木綿豆腐 豚肉 まだこ(ゆで) 干しえび あおのり たまご かつお節	しょうが にんにく 玉葱 にんじん はくさい いら 干し椎茸 たけのこ(水煮) キャベツ かぶ(果) かぶ(葉) レモン(果汁、生) 果物	精白米 米ぬか油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油 大豆油 じゃがいも	833 kcal 33.0 g 23.4 g 2.2 g	
16	火	◇鮭のクリームス パゲティ◇	コールスロー ブロッコリーのナムル 果物 <b>キャベツ</b>	牛乳 鮭 生クリーム 金時豆(乾)	玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) こまつな キャベツ きゅうり ブロッコリー にんにく 果物	スパゲッティ 米ぬか油 有塩バター 薄力粉 三温糖 ごま油 白いりごま	791 kcal 33.5 g 25.8 g 2.3 g	
17	水	ごはん	鶏とじゃがいもの南蛮風 野菜とちくわの生姜酢あえ 野菜のごまあえ あしたばババロア <b>あしたば</b>	牛乳 鶏肉 カットわかめ 焼き竹輪 粉寒天 生クリーム	しょうが たけのこ(水煮) 玉葱 ねぎ 赤ピーマン 万能ねぎ キャベツ りょくとうもやし チンゲンツァイ にんじん ホールコーン あしたば粉末	精白米 大豆油 じゃがいもでん粉 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 ごま油 白すりごま 上白糖	886 kcal 34.4 g 23.8 g 2.8 g	
18	木	ごはん	あじの香味焼き かぼちゃの煮物 肉じゃがカレー風味 昆布サラダ・果物 <b>グリーンピース</b>	牛乳 あじ 白みそ 豚肉 刻み昆布	しょうが にんにく ねぎ 西洋かぼちゃ にんじん 玉葱 グリンピース だいこん しそ葉 果物	精白米 米ぬか油 三温糖 しらたき じゃがいも ごま油 白いりごま	773 kcal 33.8 g 16.3 g 2.3 g	
19	金	ごはん	豚しゃぶ(ごまだれ) 凍り豆腐と根菜の含め煮 ひじき豆 果物 <b>三重県 (ひじき・菜花)</b>	牛乳 豚肉 凍り豆腐 大豆(国産、乾) 干ひじき 油揚げ	しょうが キャベツ りょくとうもやし 和種なばな ねぎ ごぼう にんじん 干し椎茸 さやいんげん 果物	精白米 白すりごま 三温糖 ごま油 こんにゃく 米ぬか油 上白糖	796 kcal 34.9 g 22.8 g 1.6 g	

毎月19日は食育の日!

日 曜	料理名		主 な 材 料			エネルギー									
	主食	主菜・副菜 ◇印はスープ食缶のメニュー	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質 脂質 塩分									
22	月	振 替 休 業 日													
23	火	セサミパン	スパニッシュオムレツ スパゲティーバジリコ 野菜のガーリックソテー きゅうりのピリカラ漬け・カフェオレゼリー	タンザニア (コーヒー)	牛乳 豚ひき肉 たまご ピザチーズ ベーコン 粉寒天 生クリーム	玉葱 青ピーマン にんじん にんにく キャベツ ぶなしめじ こまつな きゅうり	セサミパン じゃがいも 米ぬか油 スパゲッティ オリーブ油 三温糖 ごま油 上白糖	874 kcal 35.6 g 35.5 g 3.3 g							
24	水	◇チキンカレーライス◇	イタリアンサラダ ブロッコリーのごまあえ 果物	セロリー	牛乳 鶏肉 ピザチーズ 大手亡(乾)	にんにく しょうが 玉葱 セロリー にんじん ホールトマトりんご キャベツ こまつな ホールコーン レモン(果汁、生) 赤ピーマン ブロッコリー 果物	精白米 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 上白糖 白すりごま	850 kcal 27.4 g 22.3 g 2.1 g							
25	木	たけのこごはん	きずのお抹茶揚げ キャベツと昆布の中華漬け 野菜の土佐あえ 一口がんもの含め煮・果物	5月2日 八十八夜	牛乳 油揚げ 鶏肉 きず たまご 刻み昆布 かつお節 一口がんもどき	たけのこ にんじん キャベツ こまつな りょくとうもやし 果物	精白米 三温糖 薄力粉 じゃがいもでん粉 大豆油 ごま油 上白糖 白いりごま こんにゃく	822 kcal 36.6 g 29.4 g 3.3 g							
26	金	校 外 学 習													
※都合により、献立内容を変更する場合があります。 ※栄養価は、牛乳1本を含みます。			今月の平均栄養価		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
○=暦・行事    ♪=地産地消    ☀=季節の食材    ♡=郷土・外国文化					820	33.7	24.0	2.6	413	3.3	350	0.49	0.64	58	6.6

## 今月の献立より

食育の意義をもった、毎日の給食のテーマについて紹介します。

### 1. 暦・行事

○4月8日 花まつり ※献立は10日に実施

花を飾って祝われるお祭りです。花に因んで、菜の花と花形のかまぼこを使用します。

○4月9日 進級お祝い献立・・・お赤飯

○4月20日 穀雨 ※献立は22日に実施

二十四節気の一つです。「穀物の成長を助ける雨」という意味があり、田んぼや畑の準備が始まる季節です。春の雨に因んで、春雨が登場します。

○5月2日 八十八夜 ※献立は4月25日に実施

立春から数えて88日目の日。農作物の種まきや新茶の摘みが行われる節目の日です。新茶に因んで、抹茶を使った天ぷらが登場します。

### 2. 地産地消 今月の食材・・・明日葉

八丈島で収穫された明日葉で作られた明日葉パウダーを使います。

### 3. 季節の食材・・・ふき、さやえんどう、わかめ、たけのこ、グリーンピースなど

### 4. 郷土・外国文化

○広島県 ※明治9年の4月18日に現在の広島県の領域が確定しています。

レモンの生産量が日本一。たこを使った郷土料理が多くあります。

○三重県 ※4月18日は三重県民の日です。

ひじきが育ちやすい湾が多くあります。菜花もたくさん栽培されています。

○タンザニア ※4月26日はタンザニアの「統合記念日」

アフリカ大陸の東側にある国です。「キリマンジャロ」という山があり、コーヒー豆の銘柄としても有名です。