

# 4月

# 給食予定献立表

令和5年度

今月の食育目標

たのしい給食♪

高郷学校給食センター

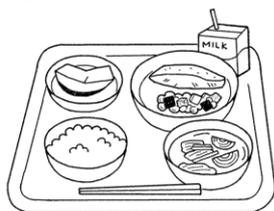
日(曜日)	献立名			赤		黄		緑		エネルギーkcal		家庭で 食べて ほしい 食品	給食が 休みの 学校
	主食	牛乳	副食	血や肉になる		熱や力のもとになる		体の調子を整える		たんぱく質g			
				肉類・魚類 卵類・豆類	乳類・小魚類 海藻類	穀類・芋類 砂糖類	油脂類 種実類	緑黄色野菜類 淡色野菜類	食塩g	小学校	中学校		
6(木)	入学式・始業式												
7(金)	ホットドック		(ロングウインナー) (ポイルキャベツ) クリームあえ コンソメスープ	ウインナー	牛乳 クリーム ヨーグルト	コッパン じゃがいも 三温糖		にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ 黄桃 みかん パイナップル	674 23.3 28.6 3.2	768 25.7 30.4 3.7	海藻類	
10(月)	紫黒米		鶏のからあげ ごまあえ さくさく	鶏もも肉	牛乳	紫黒米 さといも いちごクリーム大福		ほうれん草 にんじん	もやし 大根 ごぼう こんにゃく 干しいだけ	670 26.4 20.2 2.5 2.7	815 30.8 22.4 2.5 2.7	小魚類	
11(火)	チキンカレー		福神漬け 海藻サラダ ニューサマーオレンジ	鶏むね肉 ツナ	牛乳 海藻サラダ	ごはん じゃがいも	ごめ油	にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ ニューサマーオレンジ 福神漬け	672 23.8 17.6 3.3	770 27.3 19.2 3.8	大豆製品	
12(水)	喜多方ラーメン		味付きたまご 切り干し大根サラダ ひとくちゼリー (とちおとめ)	焼き豚 なるこ たまご 大豆 ツナ	牛乳 脱脂粉乳	中華めん ひとくちゼリー	マヨネーズ	ほうれん草 にんじん	切干大根 ねぎ とうもろこし 味つきメンマ	678 32.5 24.4 4.0 5.0	865 39.4 27.5 4.0 5.0	いも類	
13(木)	ごはん		いかのかりんとがらめ 具たくさんおから みそ汁	いか とりひき肉 油揚げ みそ おから ちくわ	牛乳	ごはん じゃがいも	ごめ油	にんじん ごまつな きぬさや	ごぼう しらたき ねぎ きくらげ 干しいだけ	673 28.4 20.7 2.5 2.8	791 32.6 23.1 2.5 2.8	乳製品	
14(金)	ショガートースト		ツナサラダ カラフルシチュー オレンジ	鶏むね肉 えだまめ ツナ	牛乳	厚切り食パン じゃがいも グラニュー糖	マーガリン いりごま	ごまつな にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ にんじん オレンジ とうもろこし	734 25.7 30.1 2.4 2.7	850 29.5 33.9 2.4 2.7	キノコ類	
17(月)	ごはん		じゃこねぎチーズ納豆 カレーきんぴら みそかきたま汁	納豆 しらす さつま揚げ 青大豆 たまご 木綿豆腐	牛乳 ダイスターズ	ごはん じゃがいも	ごめ油 いりごま	にんじん ごまつな	ごぼう ねぎ こんにゃく	653 30.2 19.8 2.1	768 29.5 21.1	淡色野菜	中学校
18(火)	たけのこごはん		野菜コロッケ いそあえ みそ汁	鶏むね肉 油揚げ	牛乳 きざみのり	ごはん 野菜コロッケ きび砂糖	ごめ油 大豆白絞油	にんじん ほうれん草 くきたち	干しいだけ もやし キャベツ 大根	579 20.2 17.4 2.7 3.1	721 23.3 19.5 2.7 3.1	魚介類	
19(水)	けんちんめん		キャベツマヨあえ 花見団子 (きなこ・ごま)	豚かた肉 油揚げ きなこ	牛乳 脱脂粉乳	ソフトめん 白玉もち きび砂糖	ごめ油 マヨネーズ すりごま	にんじん ごまつな	ごぼう 大根 干しいだけ ねぎ キャベツ もやし とうもろこし	702 28.0 24.5 2.2 2.7	912 34.8 28.5 2.2 2.7	卵類	
20(木)	ごはん		鮭のマヨネーズ焼き アーモンドあえ 豚汁	鮭 みそ 豚バラ肉 木綿豆腐	牛乳	ごはん じゃがいも きび砂糖	マヨネーズ 粉末アーモンド	にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのき ごぼう 大根 ねぎ 白菜 もやし	673 32.3 22.3 2.2 2.7	787 37.5 25.1 2.2 2.7	乳製品	
21(金)	ピタパン		チリコンカン 春色サラダ みそワンタンスープ	豚・鶏ひき肉 ミックスビーンズ ベーコン 枝豆	牛乳	ピタパン ワンタン	ごめ油	にんじん	玉ねぎ もやし ねぎ キャベツ きゅうり セロリ とうもろこし	597 33.7 25.4 3.5 4.2	706 40.2 29.3 3.5 4.2	緑黄野菜	
24(月)	ピラフ		オムレツ ごまドレサラダ ジュリアンスープ	鶏むね肉 ウインナー オムレツ ベーコン	牛乳	ごはん	ごめ油 バター すりごま	にんじん グリーンピース ごまつな	玉ねぎ もやし とうもろこし キャベツ セロリ	614 23.4 19.5 2.4 2.8	777 27.4 24.3 2.4 2.8	果実類	
25(火)	ごはん		いわしのかばやき くきたちのおひたし けの汁【青森県】	いわし 油揚げ しみ豆腐 大豆 みそ かつお節	牛乳	ごはん	大豆油	くきたち にんじん	白菜 大根 ふき ぜんまい ごぼう とうもろこし こんにゃく	627 25.4 19.2 2.5 2.6	741 29.9 21.8 2.5 2.6	乳製品 いも類	
26(水)	みそラーメン		かにしゅうまい ちくわのピリ辛あえ	かにしゅうまい 豚バラ肉 ちくわ みそ	牛乳	中華めん きび砂糖	ごま油 ごめ油 いりごま	にんじん ごまつな にら	キャベツ もやし えのき きくらげ	604 30.2 15.4 2.3	768 29.5 21.1	海藻類	中学校
27(木)	花の丘弁当										711 26.3 28.8 2.4	キノコ類	中学校
28(金)	照り焼き チキントース		コールスロー みかんゼリー ミネストローネ	鶏むね肉 ウインナー	牛乳 きざみのり	厚切り食パン じゃがいも さつまいも マカロニ	ごめ油 マヨネーズ	にんじん	玉ねぎ パプリカ キャベツ とうもろこし みかん	678 29.3 24.5 2.5	768 29.5 21.1	豆類	中学校



- ※ 喜多方市の学校給食食材は、県において放射性物質を測定し、新基準値を下回っている食材を使用しています。
- ※ 毎月19日は「食育の日」『大すき!喜多方の日』です。毎月19日の前後には、喜多方市全域で食育にちなんだ献立を実施します。
- ※ 毎月8日を「よい歯の日」とし、毎月8日前後には、『サンマルちゃんこんだて』を一品実施します。
- よく噛む献立名が太字になっております。ひとくち30回を目安に、よくかんで食べましょう!
- ※ 毎月「日本列島味めぐり」として日本の郷土料理やご当地グルメを一品実施します。

サンマルちゃん

みんべえ



## 給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。

## 給食当番は身支度も大切な仕事です

- ★つめは短く切りましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう



- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

お願い!

お子さんが白衣などを所持した際に洗濯をお願いします。