

令和5年

喜多市立駒形小学校

4月

献立予定表

日 曜	主食	おかず・デザート	牛乳	黄の食品	赤の食品	緑の食品	栄養価 1人1食分 1人1食分 1人1食分 1人1食分 1人1食分
				ねつやかに なる	からだを つくる	からだの ちょうしを ととのえる	
7 金	ごはん	地場産野菜ポークミルクカレー キャベツとわかめの風味和え いちご		米 米油 じゃがいも カレールー ごま ご ま油	豚肉 わかめ かつ お節 牛乳	にんにく 玉ねぎ にんじん えだ まめ キャベツ いちご	611 18.9 18.0 2.1
10 月	ごはん	麻婆豆腐 リヤパンサンスウ オレンジ		米 米油 ごま油 片 栗粉 はるさめ	豚ひき肉 木綿豆腐 ロースハム 錦糸卵 牛 乳	しょうが にんにく 長ねぎ にんじ ん ほうれん草 たけのこ しいた け きゅうり もやし オレンジ	642 25.8 20.9 2.4
11 火	めん	味噌ラーメン 手作り花シューマイ 中華サラダ		めん 米油 ごま油 片 栗粉 シューマイの皮 はるさめ 三温糖	豚肉 豚ひき肉 ロース ハム 錦糸卵 牛乳	しょうが にんにく キャベツ にん じん しいたけ きくらげ もやし にら きゅうり たけのこ 長ねぎ	621 25.4 18.0 2.6
12 水	にんじんごはん	いかのレモンソースがけ きゅうりとキャベツの塩昆布漬け 中華風大豆わかめスープ		米 ごま 片栗粉 米 油 きび砂糖 はるさめ	いか 塩昆布 大豆 鶏 も肉 わかめ 牛乳	にんじん レモン汁 きゅうり キャ ベツ たけのこ 長ねぎ	613 24.5 19.0 27.0
13 木	ビタパン	チリコンカン マカロニサラダ コンソメスープ		ビタパン 米油 バン粉 マカロニ じゃがいも マ ヨネーズ	大豆 豚ひき肉 鶏胸 ひき肉 ベーコン ダイ スチーズ まぐろツナ缶 詰 牛乳	にんにく 赤ピーマン トマトホール 缶詰 にんじん キャベツ きゅう り 切り干し大根	614 25.8 24.5 2.7
14 金	紫黒ごはん	チキンカツ こつゆ キャベツとツナのサラダ 県産一口ちおとめゼリー		米 紫黒米 小麦粉 バン粉 米油 マヨネー ズ さといも 豆ふ いち ごゼリー	鶏胸肉 鶏卵 まぐろツ ナ缶詰 ほたて干し貝 柱 牛乳	玉ねぎ きゅうり キャベツ しらた き 細竹 にんじん しいたけ きく らげ 小松菜	637 28.0 19.7 21.0
17 月	ごはん	鶏肉の青のりソースがけ ボイル野菜のチーズおかか和え 中華コーンスープ		米 片栗粉 米油 きび 砂糖	鶏胸肉 青のり ダイス チーズ かつお節 鶏卵 絹ごし豆腐 牛乳	ほうれん草 キャベツ にんじん にら コーンクリーム缶詰	655 28.3 21.1 1.9
18 火	めん	喜多方ラーメン 煮卵 わかめと大根のサラダ オレンジ		めん 三温糖 米油	なると 焼きたて 鶏卵 するめ わかめ まぐろ ツナ缶詰 牛乳	にんじん メンマ しいたけ 長ね ぎ 大根 きゅうり オレンジ	631 30.8 18.0 3.4
19 水	ごはん	高野豆腐の卵とじ 大豆と小魚のあめ煮 三色おひたし		米 米油 きび砂糖 ご ま油 ごま	鶏胸肉 なると 凍り豆 腐 鶏卵 ちりめんじゃこ 大豆 わかめ かつお 節 牛乳	にんじん タマネギ しらたき しい たけ ほうれん草 もやし とうもろ こし	639 28.7 21.7 2.2
20 木	アップルパン	ポトフ コーンスローサラダ 花見二色だんご		アップルパン じゃがい も 米油 マヨネーズ 白玉だんご 黒すりご ま きび砂糖	ウインナー 鶏胸肉 う ずら卵 まぐろツナ缶詰 きな粉 牛乳	にんじん だいこん 玉ねぎ キャ ベツ きゅうり とうもろこし レモン 汁	665 25.3 25.7 2.3
21 金	三色ごはん	いそあえ トマトみそスープ 河内晩柑（かわちばんかん）		米 三温糖 じゃがいも ごま	鶏もも肉 錦糸卵 まぐ ろツナ缶詰 のり 牛乳	くきたち にんじん キャベツ も やし 玉ねぎ かわちばんかん	627 25.1 20.4 2.0
24 月	ごはん	イカじゃが煮 厚焼き卵 ひじきとツナのサラダ		米 米油 じゃがいも 三温糖 ごま油 きび砂 糖	豚肉 イカ 生揚げ 厚 焼き卵 干しひじき まぐ ろツナ缶詰 牛乳	にんじん 大根 レモン汁 キャベ ツ えだまめ	676 276.0 21.8 2.4
25 火	めん	ミートソースめん 小松菜サラダ 河内晩柑（かわちばんかん）		めん 米油 ハヤシルウ きび砂糖	豚ひき肉 まぐろツナ缶 詰 牛乳	にんにく 玉ねぎ セロリ にんじん マッシュルーム 青ピーマン トマト缶 詰 トマトピューレ 小松菜 キャベツ レモン汁 かわちばんかん	645 24.0 18.9 2.3
26 水	ごはん	鯖（さわら）のみそだれかけ ほうれん草とキャベツのおかか和え けの汁		米 三温糖 ごま油 さつまいも	さわら かつお節 凍り 豆腐 大豆 牛乳	しょうが 長ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし 大根 にんじん ごぼう つきこんにやく しいたけ 小松菜	612 26.0 16.1 2.4
27 木	割割れコッペパン	ドライカレー ジュリエンスープ 県産りんご入りフルーツヨーグルト		パン 米油 バン粉	豚ひき肉 鶏胸ひき肉 ベーコン 鶏もも肉 ヨーグルト 牛乳	にんにく しょうが キャベツ 玉 ねぎ にんじん コーン えだまめ なつみかん缶詰 みかん缶詰 県産りんご	655 32.1 20.1 2.9
28 金	ごはん	ピピンパ キャベツの風味和え 大根とわかめのみそ汁		米 ごま油 三温 水あ め じゃがいも	豚肉 錦糸卵 かつ お節 油揚げ わか め 牛乳	にんじん 切り干し大根 もやし ほうれん草 キャベツ きゅうり 大根 長ねぎ	605 21.9 18.2 2.7

〈4月の給食の目標〉

☆ 給食のきまりを守り、楽しく食べよう。



塩川もぐもぐスープ...

「切り干し大根入りコンソメスープ」

切り干し大根が多く使われていて歯ごたえを楽しめるコンソメスープです。かむことを味わって食べましょう。

絵本とコラボ献立...絵本「フルーツパンをつくろう！」

フルーツじまにパンの国から来たパンやさんがやってきました。パンの国の王さまがパンにあきてしまったというのです。フルーツじまのどうぶつたちは、なぞときをしながらパンの国に向かいます。パンの国の王さまにパンを作ると、王さまは大満足！

おいしいりんごを使った給食のアップルパンも味わっていたきましょう。

日本列島めぐり 今月は「青森県」...「けの汁」

「けの汁」は、津軽地方に古くから伝わる郷土料理です。大根、にんじん、ごぼう、山菜、高野豆腐、豆など、中に入る材料を7ミリ位のあられ状にするのが特徴です。野菜や豆製品がたくさん入るので、たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミン、食物繊維が多く含まれ、植物性の栄養バランスのとれたヘルシー料理といえます。