４　月　給　食　予　定　献　立　表

＜４月の食育目標　＊楽しい給食♪＞

令和5年4月

中コース(一中　二中　三中)

＜喜多方学校給食共同調理場＞

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・汁もの・デザート	赤…体をつくるもとになる食べ物 1群 肉類・魚類 卵類・豆類	赤…体をつくるもとになる食べ物 2群 乳類・小魚類 海藻類	緑…体の調子を整えるもとになる食べ物 3群 緑黄色野菜類	緑…体の調子を整えるもとになる食べ物 4群 淡色野菜類 果物類・きのこ類	黄…エネルギーのもとになる食べ物 5群 穀類・芋類 砂糖類	黄…エネルギーのもとになる食べ物 6群 油脂類 種実類	栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	お家で食べてほしい食材	給食なしの学校
6	木	**入学式 ・ 始業式**											
7	金	**ごはん**		フルーツヨーグルト **ポークカレー**	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご パイン もも みかん	**ごはん** **じゃがいも** カレールウ	米サラダ油	798 25.1 21.6 2.7	卵類	三中
10	月	**ごはん**		さばのみそ煮　**いそあえ** **みそ汁**	さばみそに あぶらあげ **みそ**	牛乳 のり わかめ	にんじん **こまつな**	キャベツ もやし ねぎ	**ごはん** **じゃがいも**		749 31.5 25.5 2.7	果物類	
11	火	**ツナごはん**		ささみチーズフライ　フレンチサラダ **ミネストローネ**　みしょうかん	ハム ベーコン ツナ ささみフライ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり コーン みしょうかん たまねぎ にんにく	**ごはん** マカロニ **じゃがいも** きび砂糖 グラニュー糖	米サラダ油	956 37.4 36.2 4.0	豆類	
12	水	**ごはん**		ショーロンポー2こ 切り干し大根あえ **マーボー豆腐**	ショーロンポー さきいか **みそ** とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん にら	きりぼしだいこん きゅうり ねぎ **干しいたけ** しょうが にんにく	**ごはん** きび砂糖 三温糖 でんぷん	米サラダ油 ごま油 ごま	847 33.1 26.7 4.3	乳類・小魚類	
《大すき！喜多方の日献立》　○喜多方の郷土料理や特産品をふんだんに使った献立です。													
13	木	**ごはん**		こまつなサラダ　いちご2こ **チンゲン菜スープ**　ソースカツ	ヒレカツ ツナ ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん **こまつな** チンゲンサイ	レモン コーン キャベツ **干しいたけ** たけのこ いちご	**ごはん** 中双糖 きび砂糖	米サラダ油	779 29.5 23.0 4.1	芋類	
《 入学・進級お祝い献立 》													
14	金	**紫黒米ごはん**		とり肉のからあげ2こ　**くきたちのごまあえ** **こづゆ**　お祝いデザート	とりにく ホタテ貝柱	牛乳	にんじん **くきたち**	しょうが にんにく キャベツ **干しいたけ** きくらげ	**ごはん** 紫黒米 さといも きび砂糖 **こんにゃく** ふ でんぷん ゼリー	米サラダ油 ごま	805 29.5 24.2 2.5	乳類・小魚類	
《減塩献立》＊毎月１７日は減塩の日　○将来の健康増進につなげるため、薄味でもおいしく食べられる減塩アイディア献立です。													
17	月	**ごはん**		とり肉のごまみそ焼き　**くきたちの風味あえ** **えのきのみそ汁**	とりにく ハム あぶらあげ **みそ**	牛乳	にんじん **くきたち** **ほうれんそう**	しょうが もやし だいこん えのき ねぎ	**ごはん** **じゃがいも** きび砂糖	ごま	711 32.5 23.2 2.9	海藻類	
18	火	**ごはん**		ハンバーグワインソース　春キャベツのサラダ **あさりのチャウダー**　ミニアセロラゼリー	あさり ベーコン ハンバーグ	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン アセロラゼリー たまねぎ	**ごはん** 三温糖 **じゃがいも** こめこ	バター	871 28.2 30.7 3.2	海藻類	
《日本列島味めぐり》～青森県～　＊食で日本中を旅しよう　○４７都道府県の郷土料理や特産物を取り入れた献立です。													
19	水	**ごはん**		ほっけの塩焼き　ブロッコリーのおかかあえ **けの汁**	ほっけ かつおぶし 高野豆腐 **みそ　だいず**	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ だいこん ごぼう **干しいたけ**	**ごはん** さつまいも **こんにゃく**	米サラダ油	650 32.3 14.6 3.4	乳類・小魚類	
20	木	**チャーハン**		はるまき　キャベツとわかめの中華あえ **中華スープ**　きよみオレンジ	チャーシュー いりたまご はるまき なると	牛乳	にんじん グリンピース チンゲンサイ	**干しいたけ** ねぎ たけのこ キャベツ きくらげ きゅうり きよみオレンジ	**ごはん**	米サラダ油 ごま油 ごま	751 22.3 28.5 5.0	芋類	
21	金	**ゆかりごはん**		五目あつやきたまご **肉じゃが**　ツナとわかめの和え物	ぶたにく ツナ たまご	牛乳 わかめ	にんじん 赤しそ	きゅうり たまねぎ キャベツ えだまめ **干しいたけ** みかん	**ごはん** **じゃがいも** **こんにゃく** 三温糖		732 30.8 18.9 3.3	豆類	
24	月	**中コース　全中学校　給食なし**											
25	火	**ごはん**		なっとう　**カレーきんぴら** **かきたまみそ汁**　きよみオレンジ	なっとう さつまあげ たまご **みそ**	牛乳	にんじん にら	ごぼう きよみオレンジ **干しいたけ** れんこん たまねぎ	**ごはん** **じゃがいも** きび砂糖 **こんにゃく**	米サラダ油 ごま	713 29.3 17.9 2.4	乳類・小魚類	
26	水	**ごはん** （ひじきのり）		赤魚のしょうゆ焼き　**くきたちの千草あえ** **わかめのみそ汁**	あかうお 錦糸卵 とうふ **みそ**	牛乳 わかめ ひじきのり	にんじん **くきたち**	キャベツ えのき ねぎ	**ごはん** きび砂糖 **じゃがいも**	ごま	649 31.4 14.4 2.6	果物類	
27	木	うどん		キャベツときゅうりの塩昆布漬け　チーズ **肉うどんスープ**　まっくろくろすけ6こ	ぶたにく なると きなこ	牛乳 こんぶ チーズ	にんじん **こまつな**	**干しいたけ** ごぼう キャベツ きゅうり ねぎ	うどん きび砂糖 白玉もち	ごま	916 37.9 22.0 3.9	芋類	二中
《サンマルちゃん献立》　○肥満やう歯の改善予防のための、かみごたえのある食材を使った献立です。													
28	金	**ごはん**		いかのかりんとがらめ **かみかみ豚汁**　**こんにゃくと枝豆サラダ**	いか ハム ぶたにく なまあげ **だいず　みそ**	牛乳	にんじん	えだまめ きゅうり だいこん ねぎ れんこん ごぼう	**ごはん** でんぷん 三温糖 **こんにゃく**	米サラダ油 ごま ピーナツ マヨネーズ （エッグフリー）	829 40.4 28.5 3.5	海藻類	一中 二中

★太字は「喜多方産の食材が使われているメニュー」と「喜多方産の食材」です。

★材料、その他の都合により、献立が変更になる場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

★給食で使用されている食材はすべて、放射性物質検出せず（ND）のものを使用しています。

ご入学・ご進級おめでとうございます。

＊給食が始まります！

学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安心安全でおいしい食事を提供していきます。

また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。