



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

Bコース(二小 松山小 上三宮小 慶徳小)

＜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 ものになる食べ物		緑・・・体の調子を整える ものになる食べ物		黄・・・エネルギーの ものになる食べ物		栄養価 たんぱく質・糖質・ 脂質・水分g	お家で 食べてほしい 食材	給食 なしの 学校
					1群 肉類・魚類 卵類・豆類	2群 乳類・小魚類 海藻類	3群 緑黄色野菜類	4群 淡色野菜類 果物類・きのこ類	5群 穀類・芋類 砂糖類	6群 油脂類 種実類			
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 バイン もも みかん	ごはん じゃがいも カレールウ	米サラダ油	673 21.8 19.3 2.4	卵類	二小 松山小 慶徳小
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 ごまつな	キャベツ もやし ねぎ	ごはん じゃがいも		610 25.8 20.9 2.3	果物類	松山小
11	火	セサミ トースト		フレンチサラダ いちご2こ ミネストローネ	ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり コーン いちご たまねぎ にんにく	食パン マカロニ じゃがいも きび砂糖 グラニュー糖	米サラダ油 マーガリン ごま	687 21.9 27.8 2.9	豆類	松山小
《入学・進級お祝い献立》													
12	水	紫黒米 ごはん		とり肉のからあげ2こ くみたちのごまあえ こつゆ お祝いデザート	とりにく ホタテ貝柱	牛乳 	にんじん くみたち	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 さいとも きび砂糖 こんにゃく ふ でんぶん ゼリー	米サラダ油 ごま	714 27.0 23.8 2.1	乳類・ 小魚類	
13	木	ソフト めん		ごまつなサラダ みしょうかん ミートソース	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん トマト ごまつな パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ みしょうかん コーン レモン	ソフトめん きび砂糖 ハヤシルウ	米サラダ油 バター	713 28.1 25.1 3.0	海藻類	
14	金	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 でんぶん	米サラダ油 ごま油 ごま	737 29.5 24.8 3.6	乳類・ 小魚類	上三宮小
《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 くみたちの風味あえ 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 くみたち ほうれんどう	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	603 27.7 20.6 2.4	海藻類	二小 慶徳小
18	火	バーガー パン		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	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 たまねぎ	バーガーパン 三温糖 じゃがいも こめこ	バター	752 27.4 29.0 3.3	果物類	
《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 汁の汁	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	564 29.4 13.9 3.1	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。													
20	木	中華 めん		チャーシュー1まい キャベツとわかめの中華あえ 喜多方ラーメンスーフ きよみオレンジ	チャーシュー なると	牛乳 わかめ	ごまつな	メンマ キャベツ ねぎ きゅうり 干しいたけ きよみオレンジ	中華めん	ごま油 ごま	522 24.3 12.9 4.0	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		620 27.0 16.9 3.0	豆類	
24	月	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 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	603 24.9 15.9 2.1	乳類・ 小魚類	
25	火	せわれ コッペ パン		ウインナー ポトフ コールスローサラダ	ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん アスパラガス	キャベツ コーン だいこん たまねぎ	コッペパン 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ (エッグフリー)	751 25.0 38.4 4.2	海藻類	
26	水	ごはん		赤魚のしょうゆ焼き くみたちの千草あえ わかめのみそ汁	あかうお 錦糸卵 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん くみたち	キャベツ えのき ねぎ	ごはん きび砂糖 じゃがいも	ごま	538 26.4 13.3 2.0	果物類	
27	木	うどん		キャベツときゅうりの塩昆布漬け 肉うどんスーフ まつくろくろすけ5こ	ぶたにく なると きなこ	牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな	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	677 28.5 16.4 2.8	芋類	
《サンマルちゃん献立》 ○肥満や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 でんぶん 三温糖 こんにゃく	米サラダ油 ごま ビーナツ マヨネーズ (エッグフリー)	700 34.8 25.2 3.0	海藻類	

★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。

