



# 4月 給食献立予定表



平成30年度 栄村立栄小学校

月	火	水	木	金
<p>4月6日から、新年度の給食がはじまります。今年も、地場産物や旬の味覚、郷土料理、行事食等を積極的に取り入れ、楽しく、いろいろな味を体験できるように考えていきたいと思っています。1年間よろしくお願ひします。</p> <p>この献立表は、ご家庭の冷蔵庫や壁など見えやすいところに貼って、日々の食事の参考にしていただけるとうれしいです。</p> <p>今年度の給食調理担当は、            栄養士 渡辺 雪乃 調理技師 南雲 幸子 倉田 広美            分校調理技師 山田 小百合 です。</p> <p>安心・安全・おいしい給食づくりに努めていきます。よろしくお願ひします。</p>				
<p>日にち (◎本校登校日)</p> <p>こんだて 献立</p> <p>1群(肉・魚・卵・豆製品) 2群(乳製品・小魚・海藻)</p> <p>緑 おもに体の調子を整えるもとなる食品</p> <p>3群(緑黄色野菜) 4群(その他の野菜・果物)</p> <p>黄 おもにエネルギーのもとなる食品</p> <p>5群(穀類・いも・さとう) 6群(あぶら脂)</p> <p>1kg材 / -タンパク質/脂質/食塩相当量</p> <p>kcal / g / g / g</p> <p>こんだてひとくち 献立一ロメモ</p>			<p>6日 (むいか)</p> <p>さくらごはん</p> <p>さけのマヨネーズ焼き</p> <p>菜の花のおひたし</p> <p>すましじる</p> <p>いちごゼリー</p> <p>624/27.0/18.3/2.6</p> <p>入学・進級おいおいこんだて</p>	
◎9日 (このか)	10日 (とおか)	◎11日	12日	13日
<p>あわごはん</p> <p>とりのからあげ</p> <p>ゆで野菜のごまドレッシング</p> <p>とうふとわかめのみそ汁</p> <p>596/24.5/19.9/2.5</p>	<p>ごはん</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>切干大根のサラダ</p> <p>かきたま汁</p> <p>清見オレンジ</p> <p>659/27.0/21.2/2.5</p>	<p>食パン</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ゴボウサラダ</p> <p>雪下人參のポターージュ</p> <p>763/31.3/31.7/3.1</p>	<p>ごはん</p> <p>マーボーとうふ</p> <p>糸寒天サラダ</p> <p>中華スープ</p> <p>658/27.2/23.9/2.8</p>	<p>きびごはん</p> <p>コロッケ</p> <p>ごまあえ</p> <p>とんじる</p> <p>695/24.1/23.6/2.1</p>
<p>人気メニューの<b>とりのからあげ</b>です。</p> <p>さばの骨を、きれいにとって食べましょう。</p> <p>平澤在住、上倉勉さんの<b>雪下</b>に<b>にんじん</b>を使います。</p> <p>うずら卵の入った中華スープです。</p> <p>栄小のコロッケは、全部手作りです。</p>				
16日	17日	18日	◎19日	◎20日 (はつか)
<p>わかめごはん</p> <p>とうふナゲット</p> <p>和風サラダ</p> <p>白菜とチキンのスープ</p> <p>629/26.1/20.9/2.8</p>	<p>ごはん</p> <p>豚肉のピリ辛焼き</p> <p>ころころポテトサラダ</p> <p>ふのみそ汁</p> <p>ミルク(いちご)</p> <p>670/25.5/24.1/2.5</p>	<p>ごはん</p> <p>ちくわのえび衣あげ</p> <p>小松菜とツナのサラダ</p> <p>辛味とうふ汁</p> <p>623/26.8/20.0/2.4</p>	<p>ごはん</p> <p>さわらのふきみそ焼き</p> <p>スティックサラダ</p> <p>けんちん汁</p> <p>カルピスゼリー</p> <p>634/24.5/19.0/1.7</p>	<p>ごはん</p> <p>春まき</p> <p>わかめサラダ</p> <p>みそラーメン</p> <p>667/21.2/16.3/2.8</p>
<p>豆腐ナゲットは1人2つです。</p> <p>夕々の登場ミルク。牛乳に混ぜて飲みます。</p> <p>ちくわを桜エビ・ひじき・春菊の衣で揚げます</p> <p>旬の味覚、ふきのとうをいただきます。</p> <p>汁代わりのみそラーメンです。上手に盛りつけよう。</p>				
◎21日 (土曜日)	24日	◎25日	◎26日	◎27日
<p>むぎごはん</p> <p>カレー</p> <p>おかかエッグ</p> <p>ふくじんづけ和え</p> <p>721/25.5/25.3/2.9</p>	<p>ごはん</p> <p>あぶら揚げの肉づめ煮</p> <p>ここみのおひたし</p> <p>とりごぼう汁</p> <p>637/28.0/21.1/2.5</p>	<p>コッペパン</p> <p>とり肉のレモンソース</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ポトフ</p> <p>フルグラヨーグルト</p> <p>615/27.2/23.3/3.8</p>	<p>ごはん</p> <p>たらのフライ</p> <p>大豆と昆布のものもの</p> <p>春キャブのみそ汁</p> <p>セミノール</p> <p>641/26.7/18.7/2.5</p>	<p>ごはん</p> <p>レバーのケチャップあえ</p> <p>春雨サラダ</p> <p>ニラ玉汁</p> <p>681/27.1/20.6/2.5</p>
<p>ココットをおかかエッグにかいめいしました。</p> <p>ここみなど山菜が出てくる季節です。</p> <p>とり肉を焼いて、レモンソースでいただきます。</p> <p>セミノールは、オレンジの一種です。</p> <p>給食のレバーは、食べやすい好評です。</p>				

※牛乳は毎日つきます。 ※都合により、給食の内容を変更することがあります。 ※栄養価は3、4年を基準とした平均値です。