

# 4月 給食献立使用食品予定

給食月目標～給食の決まりを覚えよう～

| 日 付    | 献 立 名                                             | 小学部<br>中・高等部 |        |      |     | おもな材料              |                                            |                                   |
|--------|---------------------------------------------------|--------------|--------|------|-----|--------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|
|        |                                                   | エネルギーkcal    | たんぱく質g | 脂質g  | 塩分g | 大きくなる              | すっきりする                                     | 力がでる                              |
|        |                                                   |              |        |      |     | 血や肉になる             | 体の調子を整える                                   | 熱や力になる                            |
| 9 (水)  | ご飯 はるさめスープ ホイコーロー<br>ぎょうざ ヨーグルト 牛乳                | 583          | 22.1   | 21.6 | 1.8 | ぶた肉 ヨーグルト          | たけのこ ほうれん草                                 | こめ はるさめ                           |
|        |                                                   | 789          | 28.1   | 26.0 | 2.3 | 牛乳                 | キャベツ にんじん<br>ピーマン しょうが<br>ニンニク             | サラダ油                              |
| 10 (木) | 麦ご飯 とん汁 ぶりのてり焼き からしあえ<br>ラ・フランスゼリー 牛乳             | 592          | 26.6   | 21.2 | 1.9 | ぶた肉 豆腐             | ごぼう にんじん                                   | こめ さとう                            |
|        |                                                   | 812          | 35.8   | 27.0 | 2.4 | ぶり 牛乳              | だいこん キャベツ<br>ほうれん草                         | むぎ じゃがいも<br>こんにゃく サラダ油<br>ゼリー     |
| 11 (金) | チキンライス ゆばとこまつのスープ<br>ビーンズサラダ アセロラゼリー 牛乳           | 554          | 22.1   | 16.9 | 2.6 | とり肉 ゆば             | たまねぎ グリンピース                                | サラダ油 こめ                           |
|        |                                                   | 737          | 27.8   | 19.9 | 3.2 | ミックスビーンズ 牛乳        | にんじん マッシュルーム<br>えのきたけ こまつな<br>キャベツ きゅうり    | ゼリー                               |
| 14 (月) | 麦ご飯 かき玉汁 ぶた肉と野菜のみそ炒め<br>かぼちゃ天ぷら プリン 牛乳            | 579          | 20.3   | 24.0 | 1.5 | たまご 牛乳             | こまつな ねぎ                                    | こめ むぎ                             |
|        |                                                   | 803          | 25.8   | 31.3 | 1.9 | ぶた肉                | いんげん キャベツ<br>にんじん かぼちゃ                     | さとう サラダ油<br>プリン                   |
| 15 (火) | ポークカレーライス コンソメスープ<br>コーンサラダ ぶどうゼリー 牛乳             | 600          | 19.4   | 19.0 | 2.6 | ぶた肉 牛乳             | にんじん たまねぎ                                  | こめ むぎ                             |
|        |                                                   | 776          | 24.0   | 22.5 | 3.2 |                    | トマト ニンニク<br>もやし しいたけ<br>キャベツ ブロッコリー        | サラダ油 じゃがいも<br>ゼリー                 |
| 16 (水) | <入学・進級お祝い献立><br>ご飯 すまし汁 ハンバーグ ツナサラダ<br>お祝いクレープ 牛乳 | 605          | 23.8   | 24.7 | 1.9 | 豆腐 ツナ              | ほうれん草 えのきたけ                                | こめ ふ                              |
|        |                                                   | 793          | 29.9   | 28.5 | 2.4 | ぶた肉 牛乳             | キャベツ きゅうり                                  | サラダ油 さとう<br>クレープ                  |
| 17 (木) | ちゅうかどん わかめスープ しゅうまい<br>フルーツあんぱんプリン 牛乳             | 599          | 22.8   | 19.8 | 2.1 | ぶた肉 わかめ            | たまねぎ にんじん                                  | こめ でん粉                            |
|        |                                                   | 780          | 29.1   | 23.8 | 2.7 | 豆腐 ぶた肉<br>牛乳       | チンゲンサイ キャベツ                                | ごま油 サラダ油<br>プリン ごま                |
| 18 (金) | 麦ご飯 いものこ汁 かれいフライ<br>せんキャベツ うめあえ 牛乳                | 574          | 24.6   | 18.4 | 1.8 | とり肉 油揚げ            | ごぼう にんじん                                   | こめ パン粉                            |
|        |                                                   | 744          | 30.6   | 21.2 | 2.1 | かれい 牛乳             | えのきたけ しめじ<br>キャベツ ほうれん草<br>もやし うめ          | むぎ さといも<br>サラダ油 小麦粉               |
| 21 (月) | ツナピラフ とり肉と春キャベツのスープ<br>温野菜サラダ レモンゼリー 牛乳           | 599          | 22.0   | 23.3 | 2.0 | ツナ とり肉             | たまねぎ にんじん                                  | バター サラダ油                          |
|        |                                                   | 794          | 27.8   | 28.1 | 2.5 | 牛乳                 | キャベツ マッシュルーム<br>とうもろこし ニンニク<br>ブロッコリー かぼちゃ | こめ ゼリー                            |
| 22 (火) | 麦ご飯 かき玉汁 さわらのさいきょう焼き<br>いそかあえ ヨーグルト 牛乳            | 534          | 25.0   | 15.8 | 1.5 | たまご ヨーグルト          | こまつな ねぎ                                    | こめ むぎ                             |
|        |                                                   | 713          | 32.2   | 18.6 | 1.8 | さわら 牛乳<br>ヨーグルト のり | キャベツ にんじん<br>とうもろこし                        | さとう                               |
| 23 (水) | ご飯 チンゲンサイスープ<br>チンジャオロースー にらまんじゅう<br>パイン缶 牛乳      | 544          | 22.0   | 18.7 | 1.6 | 豆腐 ぶた肉             | えのきたけ チンゲンサイ                               | こめ さとう                            |
|        |                                                   | 750          | 29.2   | 22.9 | 2.2 | 牛乳                 | たけのこ ピーマン<br>にんじん ニンニク<br>パイン缶             | サラダ油                              |
| 24 (木) | ぶたどん みそ汁 炒り卵サラダ<br>りんごゼリー 牛乳                      | 589          | 22.5   | 21.4 | 2.0 | ぶた肉 豆腐             | たまねぎ にんじん                                  | こめ さとう                            |
|        |                                                   | 780          | 28.3   | 25.6 | 2.5 | わかめ たまご<br>牛乳      | しめじ ほうれん草<br>きゅうり                          | むぎ しらたき<br>ゼリー                    |
| 25 (金) | ご飯 ミネストローネ<br>とり肉のマスタード焼き チーズサラダ<br>アセロラゼリー 牛乳    | 565          | 22.3   | 18.5 | 2.2 | 白いんげん豆 とり肉         | トマト グリンピース                                 | こめ マカロニ                           |
|        |                                                   | 779          | 33.1   | 23.0 | 3.0 | チーズ 牛乳             | にんじん たまねぎ<br>レモン キャベツ<br>きゅうり とうもろこし       | サラダ油 さとう<br>ゼリー                   |
| 28 (月) | 麦ご飯 根菜のごま汁<br>ぶた肉と生揚げのしょうが炒め おひたし<br>桃缶 牛乳        | 572          | 25.3   | 20.7 | 2.0 | とり肉 かつおぶし          | ごぼう にんじん                                   | こめ むぎ                             |
|        |                                                   | 766          | 32.2   | 24.7 | 2.4 | ぶた肉 生揚げ<br>牛乳      | だいこん いんげん<br>もやし こまつな<br>もも缶 ねぎ            | さといも サラダ油<br>ごま                   |
| 30 (水) | 麦ご飯 みそ汁 イカメンチカツ<br>せんキャベツ 肉じゃが 牛乳                 | 539          | 22.1   | 17.5 | 2.0 | ぶた肉 いか             | えのきたけ ほうれん草                                | こめ パン粉                            |
|        |                                                   | 769          | 31.4   | 21.2 | 2.7 | 牛乳                 | キャベツ にんじん<br>たまねぎ                          | むぎ サラダ油<br>じゃがいも こんにゃく<br>さとう 小麦粉 |

※献立や使用する食品は都合により変更することがあります。

## 旬の食材～さわら



春に旬を迎えるさわらは、淡白な白身魚ですが脂がのっているのが特徴です。さわらには、中性脂肪の低下・動脈硬化の予防につながるドコサヘキサエン酸(DHA)がたっぷり含まれています。たんぱく質やビタミンB2も多く含まれてて、疲労回復や皮膚や粘膜の機能を正常に保つ効果が期待できます。

## 一人あたりの学校給食摂取基準

|       | 小学部     | 中・高等部   |
|-------|---------|---------|
| エネルギー | 570kcal | 780kcal |
| たんぱく質 | 24.2g   | 33.2g   |
| 脂質    | 15.8g   | 21.6g   |
| 塩分    | 2g未満    | 2.5g未満  |