



4 月 分 献 立

令和3年 中 学 校

松 伏 町 学 校 給 食 セ ン タ ー

| 日<br>に<br>ち | 曜<br>日 | ス<br>プ<br>ー<br>ン | 牛<br>乳     | 献立  |                                 | 赤                      | 黄  | 緑          | 栄養価             |              |
|-------------|--------|------------------|------------|---|---------------------------------|------------------------|--|------------|-----------------|--------------|
|             |        |                  |            | 主食  | おかず                             | 血や肉になるもの               | 熱や力になるもの                                       | 体の調子を整えるもの | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) |
| 12          | 月      | ○                | 麦ご飯<br>(皿) | メキシコ風ミートソース<br>オムレツ<br>ほうれん草のサラダ<br>牛乳プリン             | 牛乳 オムレツ<br>牛乳プリン 豚肉<br>鶏しバー チーズ | 米 麦 小麦粉<br>さとう<br>米油   | にんじん ほうれんそう<br>キャベツ たまねぎ トマト<br>にんにく とうもろこし    | 766        | 32.7            |              |
| 13          | 火      | ○                | ご飯         | 春キャベツのみそ汁<br>飛魚フライ<br>生揚げのみそ炒め                        | 牛乳 豚肉<br>飛魚フライ<br>絹揚げ           | 米 さとう<br>米油            | キャベツ だいこん にんじん<br>たまねぎ こんにゃく ごぼう<br>しめじ しょうが   | 810        | 36.5            |              |
| 14          | 水      | ○                | バターライス     | アルファベットスープ<br>鶏肉のオニオンソース<br>ツナと大根のサラダ(小バット)<br>型抜きチーズ | 牛乳 鶏肉<br>ベーコン<br>ツナ チーズ         | 米 バター<br>米油<br>マカロニ    | たまねぎ とうもろこし<br>パセリ にんじん キャベツ<br>こまつな だいこん きゅうり | 860        | 35.7            |              |
| 15          | 木      | ○                | 中華麺        | 醤油ラーメン<br>焼売 3個<br>春雨サラダ                              | 牛乳 しゅうまい<br>豚肉                  | 麺 米油<br>はるさめ<br>ごま ごま油 | きゅうり にんじん<br>キャベツ もやし こまつな<br>ねぎ たけのこ<br>きくらげ  | 847        | 34.8            |              |
| 16          | 金      | ○                | ご飯         | 玄米団子汁<br>豚肉のおろしソース<br>ひじきの煮物                          | 牛乳 豚肉 ひじき<br>油揚げ                | 米 玄米団子<br>米油<br>さとう    | ねぎ だいこん しめじ<br>こまつな<br>こねぎ こんにゃく<br>にんじん えだまめ  | 817        | 29.9            |              |



|    |        |   |                                 |  |                                 |                                    |   |     |      |
|----|--------|---|---------------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|---|-----|------|
| 19 | 月      | ○ | 麦ご飯<br>(皿)                      | ポークカレー<br>豆腐ナゲット 2個<br>春キャベツとアスパラのサラダ    | 牛乳 豚肉 大豆<br>脱脂粉乳 鶏しバー<br>豆腐ナゲット | 米 麦<br>じゃがいも<br>カレールウ 米油           | たまねぎ にんじん にんにく<br>キャベツ アスパラガス<br>とうもろこし                           | 749 | 30.9 |
| 20 | 火      | ○ | バターロール                          | 白菜のスープ<br>ハンバーグのトマトソース<br>海藻サラダ          | 牛乳 フランクフルト<br>ハンバーグ<br>海藻       | パン<br>オリーブオイル<br>さとう               | はくさい たまねぎ にんじん<br>パセリ トマト<br>にんにく キャベツ きゅうり                       | 872 | 31.0 |
| 21 | ★<br>水 | ○ | 黒米入りご飯                          | すまし汁<br>から揚げ 3個<br>ほうれん草の炒め物<br>桜ゼリー ごま塩 | 牛乳 とうふ<br>かまぼこ<br>鶏肉 豚肉         | 米 黒米 米油<br>小麦粉 てん粉<br>桜ゼリー ごま      | ねぎ こまつな<br>ほうれんそう<br>キャベツ しめじ                                     | 841 | 28.2 |
| 22 | 木      | ○ | 地粉うどん                           | おかめうどん<br>若竹信田<br>もやしの和え物                | 牛乳 鶏肉<br>油揚げ かまぼこ<br>若竹信田       | 麺 焼ふ<br>さとう<br>でん粉                 | にんじん しいたけ ねぎ<br>こまつな もやし 大豆もやし<br>きゅうり                            | 802 | 34.8 |
| 23 | 金      | ○ | ご飯                              | じゃが芋のみそ汁<br>シルバーの塩焼き<br>五目きんぴら           | 牛乳 シルバーの塩焼き<br>豚肉 さつまあげ         | 米 じゃがいも<br>米油 ごま<br>さとう ごま油        | こまつな ねぎ ごぼう<br>にんじん しいたけ<br>こんにゃく                                 | 811 | 34.1 |
| 26 | ★<br>月 | ○ | コッパン<br>スライス<br>米粉パン<br>(3年生のみ) | 春野菜のポトフ<br>いかの香草焼き<br>スラッピーショー<br>いちごジャム | 牛乳 鶏肉<br>いか 豚肉<br>チーズ           | パン いちごジャム<br>オリーブオイル<br>さとう パン粉 米油 | たまねぎ にんじん<br>キャベツ かぶ かぶの葉<br>トマト にんにく                             | 819 | 33.2 |
| 27 | 火      | ○ | ご飯                              | 根菜のみそ汁<br>鯖ピリ辛焼き<br>小松菜の和え物              | 牛乳 鯖ピリ辛漬け                       | 米 米油                               | れんこん にんじん ごぼう<br>だいこん ねぎ こんにゃく<br>こまつな キャベツ もやし                   | 825 | 35.6 |
| 28 | 水      | ○ | 麦ご飯                             | 豚丼<br>れんこんのサラダ<br>オレンジ                   | 牛乳 豚肉                           | 米 麦<br>さとう<br>米油                   | こんにゃく たまねぎ にんじん<br>はくさい ねぎ しょうが<br>しいたけ れんこん きゅうり<br>かぶ かぶのは オレンジ | 827 | 33.4 |
| 30 | 金      | ○ | ご飯                              | 中華五目スープ<br>餃子 3個<br>パプリカの炒め物             | 牛乳 豆腐 鶏肉<br>うずら卵 豚肉             | 米 ごま油<br>米油 さとう<br>でん粉             | 餃子 たけのこ にんじん<br>しいたけ キャベツ 黄ピーマン<br>赤ピーマン<br>たまねぎ きくらげ             | 775 | 28.4 |

|    |     |    |
|----|-----|----|
| 平均 | 816 | 33 |
|----|-----|----|



ご入学・ご進級おめでとうございます

※献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※(★)印の日に、放送用資料があります。

※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※「スプーン」は  印のついた日に持ってきましょう。