

4月 献立表

(給食目標) 協力し きまりを守って 給食を食べよう

日	献立名			主な使用食材と働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	血や肉や骨になる 1群 2群		体の調子を整える 3群 4群		熱や力の元になる 5群 6群			
9金	赤飯		鶏の照り焼き 青菜のごまあえ お祝いかきたま汁 いちご	あずき 鶏肉 卵 あらはんぺん	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが もやし えのきたけ ねぎ いちご	もち米 黒米 砂糖 でんぶん	ごま 米油	775 kcal 37.8 g	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 旬の食料 春キャベツ たけのこ 菜の花 うど いちご </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> ☆今月の地元農産物☆ *小松菜 *農米 *鶏卵 (さくら卵) </div> <p>ご入学・ご進級おめでとう ございます。 三月中お祝い給食時間 をすこして下さいね。</p> <p>今月の給食目標は「協力し きまりを守って 給食を食べ よう」です。新しいクラス の仲間たちと協力をして、 マナーやルールを守り、け じめのある楽しい給食時間 にしていってほしいと思 います。</p> <p>9日(金) 給食初日は、入学・進級をお祝 いしたお祝い給食第1弾！ 「お赤飯」や紅白はんぺんの 入った「お祝いかきたま汁」な どおめでたいメニューです。</p> <p>12日(月) お祝い給食第2弾！「フルーツポ ンチ」に紅白の白玉団子を入 れた「お祝いフルーツポンチ」が です。もちろん紅白の白玉団 子は給食室で全て手作りで す。</p> <p>13日(火) 春のサラダには「ちょうちょ」 型の「ファルファッシ」とい うマカロニが入っています。</p> <p>21日(水) 「たけのこごはん」の「たけの こ」は今が旬の食材です。この 季節ならではのきこみごはん をおいしくいただきます！</p> <p>22日(木) これから新緑の季節にもなり ます。一足早く若草色の若草ケ ーキで春を感じましょう。</p> <p>23日(金) 世界の料理「韓国」です。「ピ ビンバ」は韓国の有名な「混ぜ ご飯」、「トック」はもち米で はななくち米で作られた 「餅」のことです。</p> <p>27日(火) 世界の料理「フランス」です。 「ムニエル」がフランス語で 「粉屋」を意味します。魚に小 麦粉をまぶして、バターをたっ ぷり使って焼きます。</p> <p>今年度も安全でおいしい給食を 心をこめて作ります。どうぞよ ろしくお願いいたします。 ぜひ気軽に給食の感想や意見 をきかせてください。</p>
12月	チキンカレーライス		大根サラダ お祝いフルーツポンチ	鶏肉 かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマト 水菜	にんにく しょうが 玉葱 りんご セロリー 大根 もも缶 バイン缶 みかん缶	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 白玉粉	米油 バター ごま油	849 kcal 24.4 g	
13火	ココアパン	みかん ジュース	クリームシチュー 春のサラダ いちご	鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん なばな	みかんジュース しょうが にんにく 玉葱 キャベツ マッシュルーム ホールコーン きゅうり いちご	ココアパン じゃがいも 小麦粉 マカロニ 砂糖	米油 バター	763 kcal 23.2 g	
14水	鶏肉と野菜のつけうどん		ちくわの磯辺揚げ さつまいもの天ぷら	鶏肉 竹輪 卵	牛乳 くわわかめ 青のり	にんじん	干し椎茸 ねぎ しょうが もやし	うどん 砂糖 でんぶん 小麦粉 さつまいも	ごま油 米油 ごま	747 kcal 25.5 g	
15木	ごはん		たまごコロッケ キャベツちりめん 鶏ごぼう汁	卵 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	玉葱 キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにやく	バター 米油	839 kcal 30.8 g	
16金	春色ピラフ		魚の新緑焼き フレンチサラダ ミネストローネ	鶏肉 さわら ベーコン	牛乳 青のり 粉チーズ	にんじん なばな アスパラガス トマト	玉葱 ホールコーン えのきたけ ぶなしめじ レモン キャベツ きゅうり にんにく セロリー	米 砂糖 じゃがいも マカロニ	バター 米油 マヨネーズ オリーブ油	843 kcal 37.2 g	
19月	ごはん		いかの変わりソースがけ うどとれんこんのきんぴら 春キャベツの味噌汁	いか さつまいも 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	玉葱 ごぼう れんこん うど キャベツ えのきたけ	米 でんぶん 小麦粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	821 kcal 35.6 g	
20火	ハムチーズパン		野菜のスープ煮 揚げごぼうサラダ いちご	ハム ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん	玉葱 キャベツ セロリー ごぼう ホールコーン きゅうり にんにく いちご	丸パン じゃがいも でんぶん 砂糖	米油 ごま油 ねりごま ごま	773 kcal 30.1 g	
21水	たけのこごはん		魚の薬味あんかけ 青菜のお浸し のっぺい汁	粉かつお 鶏肉 油揚げ たら かつお節	牛乳	にんじん ごまつな ほうれんそう	たけのこ しょうが にんにく もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 もち米 砂糖 でんぶん さといも こんにやく	米油	775 kcal 36.7 g	
22木	鶏肉ときのこの トマトソースパスタ		キャベツとコーンのサラダ 若草ケーキ	鶏肉 卵	牛乳 チーズ	トマト ほうれんそう	にんにく 玉葱 マッシュルーム ぶなしめじ えのきたけ きゅうり キャベツ ホールコーン	スパゲッティ 小麦粉 甘納豆 砂糖	オリーブ油 米油 バター	839 kcal 31.6 g	
23金	ミックスビビンバ 世界の料理 ☆韓国☆		ししゃも甘辛揚げ トックスープ	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 ししゃも	にんじん ごまつな にら	にんにく しょうが たけのこ もやし 干し椎茸 はくさい	米 でんぶん 砂糖 トック	ごま油 ごま 米油	795 kcal 35.3 g	
26月	麻婆豆腐丼		春雨スープ 茎わかめと野菜のごまじょうゆ	豚肉 凍り豆腐 豆腐 みそ	牛乳 くわわかめ	にんじん にら ごまつな	しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 ねぎ もやし ホールコーン	米 大麦 砂糖 でんぶん はるさめ	米油 ごま油 ごま	796 kcal 34.8 g	
27火	ソフトフランスパン 世界の料理 ☆フランス☆		鮭のチーズムニエル キャロットラペ コーンポタージュ	鮭 まぐろ油漬	牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん	玉葱 きゅうり クリームコーン	ソフトフランス 小麦粉 砂糖	バター ごま オリーブ油	779 kcal 38.5 g	
28水	サンマー麺		青のり大豆ポテト ミックスフルーツ	豚肉 大豆	牛乳 青のり	にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ 玉葱 もやし ホールコーン 干し椎茸 みかん缶 黄桃缶 バイン缶	中華めん でんぶん じゃがいも 小麦粉	米油 ごま油	839 kcal 32.7 g	
30金	ごはん		わかめの味噌汁 ヘルシーハンバーグ 野菜ソテー	豆腐 みそ 豚肉 おから 卵	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	玉葱 ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ ホールコーン	米 パン粉 砂糖 でんぶん	米油	765 kcal 33.0 g	

※ 材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

※ 給食費は、6月13日に4月5月6月の3か月分(16500円)が引き落とされます。口座へのご入金をよろしく願います。

三中の給食

- ☆だしは「かつお節」「さば削り」「煮干し」「昆布」「豚骨」から、カレー・シチューなどのルーは「小麦粉・油・バター」から作ります。
- ☆コロッケやギョウザなどもすべて具材から購入し、給食室で手作りで調理しています。
- ☆卵は一年を通して、百草地区 由木農場の「さくら卵」を使用しています。
- ☆旬の野菜類は平山地区から、日野市産の梨やりんご・ブルーベリーなども給食に取り入れています。
- ☆安全面・衛生面の配慮から、主に国産の食材を使用し、使用食材の産地の公開をHP上で行っています。
- ☆食器・器具類の洗浄は、給食の安全や環境に配慮し、すべて石けんで行っています。

コロナウイルス感染拡大を考慮して、昨年度から引き続き、当面の間、素手で食べる果物は提供いたしません。パンに関してはパン用紙袋(または紙ナフキン)を使って食べる、もしくは個包装のものでお返しさせていただきます。ご自宅で、ランチョンマットのご用意もよろしく願います。何卒ご協力よろしくお願いします。