

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						1人あたり たんぱく質	一口メモ	
	主食	牛乳	血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8水	マーボー豆腐丼	○	茎わかめと野菜のごまじょうゆ 春雨スープ	豚肉 大豆 凍り豆腐 腐みそ	牛乳 くきわかめ	にんにく にんにく こまつな	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 小麦 砂糖 でんぷん 緑豆はるさめ	米油 ごま油 ごま	746 kcal 32.7 g	旬の食材 春キャベツ たけのこ なら うど あしたば いちご 清見オレンジ
9木	赤飯	○	赤魚の煮つけ 青菜のごまあえ お祝いかきたま汁	あずき 赤魚 卵 かまぼこ あらればんぺん	牛乳	のらぼう にんにく こまつな	しょうが もやし えのきたけ ねぎ	もち米 米 黒米 砂糖 でんぷん	ごま	743 kcal 35.3 g	
10金	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 花かつお	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	にんにく トマト 水菜	しょうが 玉葱 りんご セロリー だいこん もも缶 パイン缶 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	790 kcal 27.0 g	
13月	ごはん	○	きんぴらコロッケ 春きゃべつと小松菜のサラダ 厚揚げと大根の味噌汁	豚肉 卵 生揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんにく こまつな	ごぼう 玉葱 キャベツ ホールコーン だいこん えのきたけ ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	米油	791 kcal 28.4 g	☆今月の地元産物☆ *小松菜 *黒米 *ねぎ *トマト *キャベツ *のらぼう
14火	鶏肉ときのこの トマトソース パスタ	○	レモンドレッシングサラダ 若草ケーキ	鶏肉 卵	牛乳 チーズ	トマト こまつな	にんにく 玉葱 マッシュルーム ぶなしめじ キャベツ えのきたけ きゅうり ホールコーン レモン	スパゲッティ 小麦粉 甘納豆 砂糖	オリーブ油 米油 バター	781 kcal 29.8 g	
15水	ミックスビビンバ 世界の料理 ☆韓国☆	○	ししゃもの唐揚げ トックスープ いちご	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 ししゃも	にんにく こまつな なら	にんにく しょうが たけのこ もやし だいこん 干し椎茸 はくさい いちご	米 でんぷん トック	ごま油 ごま 米油	748 kcal 32.4 g	
16木	ココアパン	○	ツナチーズオムレツ フライビーンズサラダ トマト入りポトフ	卵 まぐろ油漬 大豆 豚肉 ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ	にんにく トマト ブロッコリー	玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン かぶ マッシュルーム	ココアパン でんぷん 砂糖 じゃがいも	米油	821 kcal 36.2 g	
17金	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 鶏ごぼう汁	いか 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんにく	玉葱 ごぼう れんこん うど だいこん ねぎ	米 でんぷん 砂糖 こんにゃく	米油 ごま油 ごま	820 kcal 38.4 g	
20月	チリコンカン ライス	○	ツナサラダ ゴロゴロ野菜のスープ	豚肉 大豆 ベーコン 金時豆 鶏肉 まぐろ油漬	牛乳	にんにく トマト	にんにく しょうが セロリー 玉葱 ホールコーン マッシュルーム かぶ だいこん キャベツ きゅうり	米 小麦粉 砂糖	バター 米油	781 kcal 29.1 g	
21火	肉汁うどん	○	ちくわの磯辺揚げ さつまいもの天ぷら 野菜のおかかあえ	豚肉 油揚げ かまぼこ 竹輪 卵 かつお節	牛乳 くきわかめ あおのり	こまつな にんにく	干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり	うどん 砂糖 でんぷん 小麦粉 さつまいも	ごま油 米油	774 kcal 31.3 g	
22水	たけのこご飯	○	魚と高野豆腐の甘辛揚げ 青菜のお浸し のっぺい汁	粉かつお 鶏肉 油揚げ もろかざめ 凍り豆腐 かつお節	牛乳	にんにく こまつな	たけのこ にんにく しょうが もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 もち米 砂糖 さといも こんにゃく でんぷん	米油 ごま	806 kcal 33.5 g	
23木	ハムチーズパン	○	ポークビーンズ 揚げごぼうサラダ	ハム 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんにく トマト	セロリー 玉葱 マッシュルーム ごぼう キャベツ ホールコーン きゅうり にんにく	丸パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 でんぷん	米油 バター ごま油 練りごま ごま	796 kcal 36.6 g	
24金	ごはん	○	和風ハンバーグおろしソース いそ粉ふきいも 春キャベツの味噌汁	豆腐 油揚げ みそ 豚肉 おから 卵	牛乳 芽ひじき あおのり	にんにく	キャベツ えのきたけ しょうが にんにく 玉葱 だいこん	米 パン粉 砂糖 でんぷん じゃがいも	油	769 kcal 35.1 g	
27月	春色ピラフ	○	魚の新緑焼き ミネストローネ 清見オレンジ	鶏肉 すけとうだら ベーコン	牛乳 あおのり チーズ	にんにく あしたば アスパラガス トマト	にんにく 玉葱 ホールコーン えのきたけ ぶなしめじ レモン セロリー キャベツ 清見オレンジ	米 じゃがいも マカロニ	バター 米油 マヨネーズ オリーブ油	718 kcal 38.0 g	
28火	しょうゆラーメン	○	揚げギョーザ キャベツとえのきの中華和え	豚肉 うずら卵 おから	牛乳	にんにく なら	にんにく しょうが ねぎ もやし ホールコーン ねぎ キャベツ えのきたけ	中華めん 砂糖 小麦粉 ぎょうざの皮	米油 ごま油	735 kcal 34.2 g	
30木	キムチチャーハン	○	鶏肉の香味焼き 野菜ナムル わかめスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんにく こまつな	しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 はくさい きゅうり たけのこ ねぎ ホールコーン	米 小麦 砂糖 緑豆はるさめ	米油 ごま油 ごま	746 kcal 32.5 g	

坂中の給食

☆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、給食室で調理しています。
 ☆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。
 ☆食器・器具類の洗浄は、環境に配慮し、すべて石けんで行っています。

給食当番になった際は週末に白衣を持ち帰り、洗濯をして翌週に忘れずに持ってきてください。何卒ご協力よろしくお願い致します。

今年度も安全でおいしい給食を心をこめて作ります。どうぞよろしく願いいたします。ぜひ気軽に給食の感想や意見を聞かせてください。

9日(木)
給食初日は、入学・進級をお祝いしたお祝い給食第1弾！日野産の黒米の入った「お赤飯」や「赤魚の煮つけ」「お祝いかきたま汁」などおめでたいメニューです。

10日(金)
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。

14日(火)
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。

15日(水)
世界の料理「韓国」です。「ビビンバ」は韓国の有名な「混ぜご飯」、「トック」はもち米ではなくうるち米で作られた「餅」のことです。

17日(金)
うどは春が旬の野菜の一種として日本ではよく知られている数少ない日本産の野菜です。

22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たけのこごはんをおいしくいただきます！

27日(月)
暖かくさわやかな春を感じる。「春色ピラフ」と新緑の季節を表した「魚の新緑焼き」がです。