

平成31年度 4月 学校給食予定献立

※最長兄弟配布
佐賀市立東与賀小学校

給食目標 じゅんびとあとかたづけをじょうずにしよう

- ・みんなで力をあわせて準備をしよう！
- ・当番以外の方は、席について静かに待つようにしよう！
- ・給食の注ぎ分け方、後片付けの仕方を見よう！

※天候などにより食材は変わる場合があります。

日 (曜)	献立名	食 品 名			調味料	献立メッセージ	
		赤：おもに体をつくるもと	黄：エネルギーのもと	緑：おもに体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9 (火)	しよくパン 牛乳	牛乳1本	食パン1袋		醤油	給食が始まります。給食にはたくさんの決まりがあります。決まりを守って楽しく食べましょう！	
	とりのマーマレードやき	鶏肉40	マーマレード5	生姜			
	フレンチサラダ		フレンチクリーミードレッシング5	キャベツ20、きゅうり20、人参10、コーン10			
10 (水)	ごはん オレンジ 牛乳	牛乳1本	米70	オレンジ1/8切	酒、塩、醤油、みりん	食べ物は働きの違いによって赤・黄・緑の3つのグループに分かれます。仲間分けを覚えよ	
	じゃがいものそばろに	豚ミンチ15	じゃがいも60、油0.4、砂糖2	玉ねぎ25、人参10、ごぼう15、こんにゃく20、枝豆8			
	ゆかりあえ	錦糸卵4		白菜20、きゅうり15、もやし15、人参5、しそ0.4			
11 (木)	こくとうパン 牛乳	牛乳1本	黒糖パン1個		酒、中華スープ、塩、こしょう	一口30回かむようにしましょう！固い食べ物は自然とかむ回数が増えるのでおすすめです♪	
	ちゃんぼん	豚肉10、かまぼこ5、いか8、えび10、牛乳6	油0.4、ちゃんぼん40	玉ねぎ10、人参5、もやし16、キャベツ20、きくらげ0.4、コーン4、葉ねぎ3			
	さつまいもミックス	いりこ2、大豆4	アーモンド4、さつまいも40、揚げ油、砂糖1				
12 (金)	ごはん てづくりゼリー 牛乳	牛乳1本	米70 / 青りんごゼリー12	みかん7、パイナ7	甜麺醤、酒、醤油	春キャベツは今が旬！やわらかくてとってもおいしいキャベツをたくさん使って作ります！	
	はるキャベツの	豚肉40、味噌3	油0.4、砂糖0.4	生姜、にんにく、キャベツ55、玉ねぎ25、チンゲンサイ10、人参10、ピーマン10			
	たまごスープ	かまぼこ5、わかめ0.8、たまご20	ごま油0.4	玉ねぎ16、人参6、干し椎茸0.3、ほうれん草6、ねぎ3			
15 (月)	ピースごはん 牛乳	牛乳1本	米65	グリーンピース10	塩	グリーンピースは今が旬！旬の食べ物は栄養がたっぷりです！旬の味を楽しんで食べましょう！	
	やさいとナッツの	鶏肉10	カシューナッツ8、砂糖0.3、ごま油0.4	玉ねぎ10、人参6、キャベツ15、えのき5、ピーマン5			
	ふたじる	豚肉6、豆腐15、味噌8	じゃがいも15、油0.2	玉ねぎ10、人参5、ごぼう5、れんこん5、こんにゃく15、ねぎ3			
16 (火)	まるがたパン 牛乳	牛乳1本	コッパン1個		塩、酒	給食時間は食事のマナー、食べ方、栄養について勉強する時間です。決まりを覚えましょう！	
	しろみさかなのフライ	白身魚40、たまご5	小麦粉2、パン粉5、揚げ油、タルタルソース				
	そえやさい		サウザンアイランドドレッシング5	キャベツ40、玉ねぎ8、人参8			
17 (水)	ごはん ふりかけ 牛乳	牛乳1本	米70		コンソメ、塩、こしょう	4月17日は山遊びです。田の神様を料理でおもてなしして、その年の豊作を祈る日です。	
	やさいのにしめ	鶏肉20、高野豆腐4	里芋45、油0.4、砂糖1.5	たけのこ15、人参10、ごぼう10、れんこん10、干し椎茸0.8、こんにゃく17、絹さや5			
	しらすあえ	しらす2	ごま1、砂糖0.5	キャベツ20、きゅうり15、もやし16、人参6			

山遊び行事食

平成31年度 4月 学校給食予定献立表

佐賀市立東与賀小学校

1年生開始
お誕生日給食
カルちゃん給食
お祝い給食
地産地消
八十八夜行事食

日 (曜)	献立名	食 品 名			調味料	献立メッセージ	
		赤：おもに体をつくるもと	黄：エネルギーのもと	緑：おもに体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
18 (木)	シュガートースト 牛乳 かいうそうサラダ コーンクリームスープ	牛乳1本 ツナ10、海藻ミックス0.8 ベーコン6、牛乳30	食パン1枚、バター5、砂糖2 和風ドレッシング5 じゃがいも20、マカロニ4、 油0.4、生クリーム1	キャベツ15、きゅうり15、人参6、枝豆4 玉ねぎ15、人参5、マッシュルーム7、 コーン4、コーンクリーム25、パセリ	塩 ブイヨン、塩、 こしょう	給食の準備の決まりを覚え ましょう！手洗い、マ スクのつけ方…決まりを 守って楽しく食べよう！ 568 13.8	
19 (金)	むぎごはん 牛乳 チキンカレー フルーツヨーグルト	牛乳1本 鶏肉28、加熱レバー3、 スキムミルク0.7 	米70、精麦5 じゃがいも40、 オリーブオイル0.8	にんにく、生姜、玉ねぎ40、人参10、 トマトホール9、しめじ7、りんごピューレ3 みかん16、パイン13、もも16、バナナ15、りんご10	カレールー、チャツネ、 ソース	1年生の給食が始まりま す。はじめは6年生が準 備をしてくれるので、 しっかり見て覚えよう！ 661 20.7	
22 (月)	チキンライス 牛乳 ハムのマリネ ミートボールスープ	牛乳1本 鶏肉20 ハム8 ミートボール20	米60 バター0.8 砂糖2、油1.5 	にんにく、玉ねぎ20、コーン10、 グリーンピース6、トマトジュース6 キャベツ30、きゅうり10、人参10、パプリカ2 キャベツ20、玉ねぎ10、人参4、セロリ1、小松菜10	コンソメ、塩、 こしょう、ケチャップ 酢、塩、こしょう ブイヨン、塩、こしょう	4月うまれのみなさん！ お誕生日おめでとうござ います！みなんでお祝い しましょう♪ 530 20.8	
23 (火)	きなこあげパン 牛乳 ひじきとチーズのサラダ はるキャベツのスープ	牛乳1本 きなこ9  ひじき1、チーズ4 鶏肉10 カルちゃん	コッペパン1個 揚げ油、砂糖7 和風ドレッシング5 じゃがいも15、油0.4	キャベツ25、きゅうり15、人参5 キャベツ25、玉ねぎ10、アスパラガス5	塩 塩 コンソメ、塩、こしょう	カルシウムたっぷりのカル ちゃん給食です！成長 期に必要なカルシウムを しっかりとろう！ 613 14.8	
24 (水)	ぶたどん デザート 牛乳 あますあえ わかたけじる	牛乳1本 豚肉38 オーシャンキング6 かまぼこ5、てまり麩0.5	米65/☆お祝いデザート☆ 油0.4、砂糖1.5 砂糖1	玉ねぎ40、人参5、しめじ8、しらたき30、ねぎ3 白菜18、きゅうり10、もやし22、人参5 たけのこ15、えのき5、みつば1.5	酒、醤油 塩、酢、醤油 昆布、削り節、塩、酒、醤油	給食の注ぎ分け方にもポ イントがあります。ポ イントを意識して準備しま しょう！ 602 24.9	
25 (木)	ミルクパン 牛乳 なすとトマトのスパゲティ グリーンサラダ	牛乳1本 豚ミンチ20、粉チーズ2 ハム5	ミルクパン1個 オリーブオイル0.8、 スパゲティ35 	にんにく、玉ねぎ20、人参5、なす35、 トマトホール15、パセリ キャベツ20、アスパラガス8、きゅうり15、枝豆6	ケチャップ、トマトソース、 ソース、塩、こしょう 塩	さがしてみよう！さかの 野菜！今日は佐賀産の 「なす」を使ったスパゲ ティを作ります！ 620 18.9	
26 (金)	ごはん 牛乳 さかなのおちやのかあげ ごまあえ しんじゃがのみそしる	牛乳1本 たら40  錦糸卵5 厚揚げ20、味噌9	米70 小麦粉6、揚げ油 ごま1、砂糖0.4 じゃがいも15	生姜、煎茶1 ほうれん草15、キャベツ15、もやし22、人参4 玉ねぎ10、ごぼう5、人参4、えのき5、ねぎ3	塩、酒 醤油、塩、みりん 煮干	5月2日は八十八夜。立 春から数えて88日目の 日で茶摘みなど農作業の 基準となる日です。 570 26.0	
4月平均 栄養価						596	20.5