



# [ 4 月 献 立 予 定 表 ]



伊万里市学校給食センター

2021年

1 (中学校)

| 日         | 献立名                   | 牛乳            | おもに体の組織をつくる          |                   | おもに体の調子を整える    |                          | おもにエネルギーとなる         |                | 調味料                       | エネルギー<br>たんぱく質     |
|-----------|-----------------------|---------------|----------------------|-------------------|----------------|--------------------------|---------------------|----------------|---------------------------|--------------------|
|           |                       |               | 1群<br>魚・肉・大豆<br>大豆製品 | 2群<br>牛乳<br>小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜    | 4群<br>その他の野菜<br>きのこ・果実   | 5群<br>穀類・いも類<br>砂糖  | 6群<br>油脂<br>種実 |                           |                    |
| 7<br>(水)  | ごはん                   |               |                      | 《牛乳D》             |                |                          | 米                   |                |                           | 730 kcal<br>26.7 g |
|           | 豚肉のりんごソース焼き           | 豚肉            |                      |                   |                | にんにく<br>りんご              | 三温糖                 |                | チャツネ 酒 塩<br>しょうゆ          |                    |
|           | 春キャベツとパプリカのサラダ        |               |                      | パプリカ              |                | キャベツ<br>きゅうり             | 三温糖<br>オリーブ油        |                | 酢 塩 しょうゆ<br>こしょう          |                    |
|           | 沢煮椀                   | 油揚げ           |                      | ねぎ<br>にんじん        |                | 大根 ごぼう<br>えのき たけのこ       |                     |                | しょうゆ 酒 塩<br>みりん 煮干し 昆布    |                    |
| 8<br>(木)  | 麦ごはん                  |               |                      | 《牛乳D》             |                |                          | 米 麦                 |                |                           | 831 kcal<br>33.9 g |
|           | 鯖(さば)の塩焼き             | 鯖             |                      |                   |                |                          |                     | 油              | 塩 酒                       |                    |
|           | ほうれん草のごま和え            |               |                      | ほうれん草<br>にんじん     |                | もやし                      | 三温糖                 | ごま             | しょうゆ 塩                    |                    |
|           | そばろ肉じゃが <b>郷土料理</b>   | 鶏肉            |                      | にんじん              |                | たまねぎ 枝豆<br>椎茸            | じゃがいも<br>こんにゃく 三温糖  | 油              | 酒 みりん しょう<br>ゆ 鯉節         |                    |
| 9<br>(金)  | ごはん                   |               |                      | 《牛乳D》             |                |                          | 米                   |                |                           | 781 kcal<br>27.8 g |
|           | ひじきごはんの具              | 鶏肉<br>油揚げ     | ひじき                  |                   | にんじん<br>いんげん   | ごぼう<br>椎茸                | 三温糖<br>こんにゃく        | 油              | 塩 酒 みりん<br>しょうゆ           |                    |
|           | ちくわのゆかり揚げ             | ちくわ           |                      |                   |                | ゆかり                      | 小麦粉A<br>でん粉         | 油              |                           |                    |
|           | キャベツのみそ汁              | とうふ<br>みそ     |                      | にんじん<br>ねぎ        |                | キャベツ<br>たまねぎ             |                     |                | 煮干し                       |                    |
| 12<br>(月) | ごはん                   |               |                      | 《牛乳D》             |                |                          | 米                   |                |                           | 772 kcal<br>28.2 g |
|           | アジフライ                 | (アジ)          |                      |                   |                |                          | (パン粉A 小麦<br>粉A でん粉) | 油              | (塩 こしょう)                  |                    |
|           | きんぴら <b>郷土料理</b>      | 豚肉            |                      | にんじん<br>いんげん      |                | ごぼう<br>しょうが              | こんにゃく<br>三温糖        | ごま<br>ごま油      | 酒 みりん しょう<br>ゆ            |                    |
|           | 新たまねぎとわかめのみそ汁         | 厚揚げ<br>みそ     | わかめ                  | ねぎ                |                | たまねぎ<br>えのき              | じゃがいも               |                | 煮干し                       |                    |
| 13<br>(火) | 麦ごはん <b>Happyにんじん</b> |               |                      | 《牛乳D》             |                |                          | 米 麦                 |                |                           | 942 kcal<br>27.5 g |
|           | ポークカレー                | 豚肉 大豆         |                      |                   | トマト<br>にんじん    | たまねぎ<br>にんにく             | じゃがいも               | 油              | カレールー チャツネ<br>ケチャップ リース   |                    |
|           | フルーツミックス<br>ウィンナー     |               |                      |                   |                | もも パイン<br>みかん パナナ        | ゼリー                 |                |                           |                    |
|           | ウィンナー                 | ウィンナー         |                      |                   |                |                          |                     |                |                           |                    |
| 14<br>(水) | ごはん                   |               |                      | 《牛乳D》             |                |                          | 米                   |                |                           | 806 kcal<br>31.1 g |
|           | 豚肉のしょうが焼き             | 豚肉            |                      |                   |                | たまねぎ<br>しょうが             | 三温糖<br>でん粉          | 油              | 酒 みりん<br>しょうゆ             |                    |
|           | ポテトサラダ                | ローズハムCD       | チーズD                 | にんじん              |                | きゅうり                     | じゃがいも               | マヨネーズC         | 塩 こしょう<br>りんご酢            |                    |
|           | 春雨のお吸い物               | ちくわ<br>豆腐     |                      | にんじん<br>ねぎ        |                | たまねぎ                     | 春雨                  |                | 酒 しょうゆ<br>鯉節 昆布           |                    |
| 15<br>(木) | ゆかりごはん                |               |                      | 《牛乳D》             | ゆかり            |                          | 米                   |                |                           | 748 kcal<br>31.8 g |
|           | 鮭(さけ)のみそチーズ焼き         | 鮭 みそ          | チーズD                 |                   |                |                          |                     | オリーブ油          | 酒                         |                    |
|           | アスパラガスのサラダ            |               |                      |                   | パプリカ<br>アスパラガス | きゅうり<br>コーン              |                     | ドレッシング         | 塩                         |                    |
|           | わかめスープ                | 豚肉            | わかめ                  | にんじん              |                | 豆苗 もやし<br>たまねぎ しめじ       |                     | ごま<br>ごま油      | 塩 こしょう 酒<br>コッメ しょうゆ とりガラ |                    |
| 16<br>(金) | ごはん                   |               |                      | 《牛乳D》             |                |                          | 米                   |                |                           | 754 kcal<br>28.4 g |
|           | 山菜ちらし寿司の具             | まぐろ水煮<br>(卵C) |                      |                   | にんじん           | ごぼう 椎茸(わ<br>らび えのき<br>筍) | 三温糖<br>(でん粉 砂糖)     | 油              | (塩) 酒 みりん<br>酢 しょうゆ       |                    |
|           | 鶏肉のから揚げ               | 鶏肉            |                      |                   |                | にんにく                     | 米粉 でん粉              | 油              | 塩 こしょう                    |                    |
|           | はんぺんの吸い物              | (すけそうだ<br>ら)  |                      | にんじん<br>水菜        |                | たまねぎ<br>筍                | (でん粉 砂糖<br>山芋)      | (油)            | (塩) しょうゆ<br>鯉節 昆布         |                    |

## 規則正しい生活をしよう!

新学期が始まりました。  
「運動」「食事」「休養(睡眠)」をきちんととって、  
規則正しい生活リズムをつくるように心がけましょう。



早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べることから1日が始まるようにすると、毎日の生活リズムが整いやすくなります。



## 【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】

\* 該当食品の右横に表示

A:小麦 B:そば C:卵 D:乳・乳製品 E:落花生 F:えび、かに

※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。

※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。

★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。