



# 4月 給食こんだてよてい表

まいつき 19日は 食育の日!!

神崎市学校給食共同調理場  
小学校



| 日<br>曜 | 献立名   |  | 赤の食品                       |        | 緑の食品                        |   | 黄色の食品                |       | 調味料<br>他                                    | エ<br>ネ<br>ル<br>kcal | く<br>た<br>ん<br>ぱ<br>ん<br>g | し<br>し<br>つ<br>g |      |
|--------|---|--|----------------------------|--------|-----------------------------|---|----------------------|-------|---|---------------------|----------------------------|------------------|------|
|        | 主 食   | おかず  | おもに体をつくる食品                 |        | おもに体の調子を整える食品               |   | おもにエネルギーの<br>もとになる食品 |       |   |                     |                            |                  |      |
| 7月     | しぎょうしき  |  |                            |        |                             |   |                      |       |   |                     |                            |                  |      |
| 8日     | そぼろごはん  | ○<br>ごまあえ                                    | とりひきにく<br>だいず              | ぎゅうにゅう | にんじん<br>さやいんげん              | しょうが                                      | せいはくまい<br>さとう        | あぶら   | 醤油 みりん 酒                                    | 522                 | 21.9                       | 15.2             |      |
| 9日     | ごはん   | ○<br>ぐたくざんみそじる                               | とうふ みそ                     | ぎゅうにゅう | ほうれんそう<br>はねぎ               | ごぼう ほうきさい                                 | じやがいも<br>せいはくまい      | ごま    | 酒 煮干し 削り節                                   |                     |                            |                  |      |
| 10日    | ごはん   | ○<br>しろみざかなフライ<br>わふうサラダ<br>とうふのすましじる        | しろみざかなフライ<br>ロースハム<br>とうふ  | ぎゅうにゅう | こまつな<br>にんじん<br>はねぎ         | キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>たまねぎ えのき        | せいはくまい<br>さとう        | あぶら   | 塩 醤油 酒 みりん<br>煮干し 削り節                       | 588                 | 22.9                       | 16.3             |      |
| 11日    | ごはん   | ○<br>マーボーとうふ<br>ちゅうがサラダ                      | ぶたひきにく<br>とうふ あかみそ みそ      | ぎゅうにゅう | はねぎ<br>にんじん                 | しょうが<br>しいたけ たけのこ                         | せいはくまい<br>さとう        | ごまあぶら | 塩 こしょう 豆板醤 醤油<br>鶏ガラスープ 酒                   | 582                 | 22.6                       | 17.2             |      |
| 12日    | ごはん   | ○<br>ぶたにくごんさいの<br>にももの<br>すましじる              | ぶたにく なまあげ                  | ぎゅうにゅう | にんじん<br>さやいんげん              | だいこん たけのこ<br>ごぼう                          | せいはくまい<br>ごんややく      | あぶら   | 醤油 みりん<br>酒 塩 かつおだし                         | 533                 | 22.0                       | 14.3             |      |
| 14日    | ごはん   | ○<br>いろいろさいのメンチカツ<br>ドレッシングサラダ<br>コーンスープ     | いろいろさいのメンチカツ<br>ツナ<br>ペーコン | ぎゅうにゅう | にんじん                        | キャベツ<br>えだまめ きゅうり<br>とうもろこし たまねぎ          | せいはくまい<br>さとう        | あぶら   | 塩 こしょう 鶏がらスープ<br>コンソメ ワイン                   | 635                 | 22.7                       | 19.5             |      |
| 15日    | ごはん   | ○<br>さばのおしほやき<br>ごもくきんぴら<br>とうにゅうみそ          | さば<br>さつまあげ                | ぎゅうにゅう | にんじん<br>さやいんげん<br>はねぎ       | ごぼう<br>たまねぎ ほうきさい                         | せいはくまい<br>ごんややく      | ごまあぶら | 塩 酒<br>醤油 酒                                 | 596                 | 26.0                       | 17.9             |      |
| 16日    | シシリアンライス<br>(おぎごはん)                               | ○<br>コンソメスープ                                 | ぶたひきにく<br>だいず              | ぎゅうにゅう | にんじん                        | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし            | せいはくまい<br>さとう        | あぶら   | 醤油 みりん 酒 塩 こしょう                             | 652                 | 23.6                       | 24.8             |      |
| 17日    | ポークカレー<br>(おぎごはん)<br>1ねんせい<br>きゅうしよくかし            | ○<br>フレンチサラダ<br>おいわいデザート                     | ぶたひきにく<br>ハム               | ぎゅうにゅう | にんじん                        | キャベツ<br>とうもろこし<br>えだまめ<br>きゅうり            | せいはくまい<br>じやがいも      | あぶら   | カレー ケチャップ<br>塩 こしょう ソース 醤油<br>フレンチドレッシング    | 628                 | 21.3                       | 18.2             |      |
| 18日    | ごはん   | ○<br>さんざんきんぎょのり<br>そうめんチキンカツ<br>やさしいため<br>みそ | とりにく                       | ぎゅうにゅう | にんじん<br>こまつな<br>はねぎ         | もやし<br>キャベツ<br>とうもろこし<br>たまねぎ しめじ         | せいはくまい<br>ごんややく      | あぶら   | 塩 こしょう ケチャップ ソース<br>塩 こしょう 醤油<br>煮干し 削り節    | 681                 | 28.0                       | 24.5             |      |
| 21日    | ごはん   | ○<br>そぼろに<br>やさしいあますあえ                       | とりにく<br>ごおりとうふ<br>だいず      | ぎゅうにゅう | にんじん                        | たまねぎ<br>たけのこ                              | せいはくまい<br>じやがいも      | あぶら   | 酒 みりん 醤油                                    | 573                 | 23.7                       | 15.2             |      |
| 22日    | ごはん   | ○<br>あかうおのコンソメかけ<br>きさみどわかめのサラダ<br>はるさめスープ   | あかうお<br>ささみ                | ぎゅうにゅう | にんじん<br>こまつな                | とうもろこし<br>きゅうり<br>キャベツ<br>もやし<br>たまねぎ えのき | せいはくまい<br>さとう        | あぶら   | 塩 こしょう 酒<br>青じそドレッシング<br>鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう 酒 | 574                 | 22.0                       | 16.2             |      |
| 23日    | たけのこごはん   | ○<br>もやしのあえもの<br>さつまいものみそ                    | ぶたひきにく<br>ハム               | ぎゅうにゅう | にんじん                        | えだまめ<br>たけのこ<br>しいたけ                      | せいはくまい<br>さとう        | あぶら   | みりん 醤油 酒 塩                                  | 552                 | 22.7                       | 17.8             |      |
| 24日    | コッペパン   | ○<br>スパゲティミートソース<br>ツナサラダ                    | ぶたひきにく<br>だいず              | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ピーマン<br>トマト<br>ビュール | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>キャベツ | せいはくまい<br>さとう        | あぶら   | ケチャップ<br>ソース 塩 こしょう                         | 552                 | 24.7                       | 17.5             |      |
| 25日    | おぎごはん   | ○<br>にくだんごのあますあん                             | にくだんご                      | ぎゅうにゅう | にんじん                        | たけのこ<br>たまねぎ                              | せいはくまい<br>さとう        | ごまあぶら | 塩 かき油 酢 酒<br>ケチャップ 醤油 ソース                   | 629                 | 24.8                       | 18.8             |      |
| 28日    | おぎごはん<br>かむかむのひ                                   | ○<br>ちくわのいそべあげ<br>しおごんぶサラダ<br>げんちんじる         | ちくわ<br>ハム<br>しおごんぶ<br>とうふ  | ぎゅうにゅう | にんじん<br>こまつな<br>はねぎ         | キャベツ<br>もやし<br>だいこん<br>ごぼう                | せいはくまい<br>ごんややく      | あぶら   | 塩 こしょう 酢<br>塩 醤油 酒 みりん 煮干し 削り節              | 591                 | 20.8                       | 17.6             |      |
| 29日    | しょうわのひ  |  |                            |        |                             |   |                      |       |   |                     |                            |                  |      |
| 30日    | ごはん   | ○<br>とりにくのガーリックやき<br>ひじきサラダ<br>ミネストローネ       | とりにく<br>ひじき<br>だいず         | ぎゅうにゅう | にんじん<br>こまつな<br>にんじん トマト    | きゅうり<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>キャベツ            | せいはくまい<br>さとう        | あぶら   | 醤油 塩 こしょう 酒<br>醤油 みりん 酢                     | 646                 | 22.7                       | 23.3             |      |
| 水      | ※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。 |  |                            |        |                             |   |                      |       |   |                     | 596                        | 23.3             | 18.4 |

## 春が旬の食べ物

たけのこ・・・竹の芽を食べます。食物繊維が豊富です。時期によって食べられる竹の種類が違います。25日にたけのこごはんをだします。

キャベツ・・・春キャベツが旬の時期です。キャベツはどんな料理にも合う野菜です。12月から4月の途中までは千代田町の小鹿ファームさんのキャベツを使っています。

たまねぎ・・・春が旬の野菜です。佐賀県の特産で、白石町、福富町でたくさん作られています。給食ではほぼ毎日いろいろな料理に使っています。

