

4月 献立予定表

苓北町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		だし
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える			
8	すい	ミルクパン		鮭フライ アスパラクリームスープ コールスローサラダ	牛乳 サケ ベーコン	パン パン粉 小麦粉 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ アスパラガス コーン キャベツ きゅうり	687 894	26.8 34.9	
9	もく	麦ごはん		餃子 (小1中2) 麻婆豆腐 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 枝豆 わかめ 茎わかめ 赤かえでのり 糸寒天	米 麦 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ たら たまねぎ にんにく 生姜 にんじん だけのこ しいたけ コーン きゅうり	653 840	25.5 32.3	
入学・進級お祝い献立				チキンナゲット (小1中2)	牛乳 鶏肉	米 麦 パン粉 小麦粉 油	にんにく たまねぎ にんじん			
10	きん	麦ごはん		カレー 彩りサラダ・お祝いデザート	豚肉 大豆 枝豆 ロースハム	じゃがいも ごま いちごのジュレ	マッシュルーム りんご きゅうり キャベツ コーン	769 977	25.8 33.7	
13	げつ	麦ごはん		照り焼きチキン 新玉ねぎのみそ汁 ちりめんサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ 厚揚げ ちりめん	米 麦 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん こねぎ キャベツ きゅうり	587 718	22.1 26.5	いりこ
14	か	麦ごはん		白身魚の甘酢あんかけ のっぺい汁 ちくわとキャベツの和え物	牛乳 ホキ 鶏肉 厚揚げ ちくわ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 里芋 こんにゃく	にんじん たまねぎ きぬさや ごぼう しいたけ こねぎ キャベツ きゅうり	651 800	26.4 31.9	かつお こんぶ
世界の料理:アメリカ				ハンバーグ	牛乳 豚肉 鶏肉	パン 片栗粉	たまねぎ			
15	すい	セルフバーガー		ポークビーンズ シーザーサラダ	大豆 枝豆 チーズ	油 じゃがいも 砂糖	にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン にんにく	646 841	27.5 35.3	
共通メニュー:うめちりごはん				千草焼き	牛乳 ちりめん	米 麦 ごま	ゆかり			
16	もく	うめちりごはん		すまし汁 ゴマネーズサラダ	たまご 鶏肉 チーズ わかめ 豆腐 かまぼこ ちくわ	油 砂糖	にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	639 806	24.1 29.9	いりこ
ふるさとくまさんデー:人吉・球磨の味				鮭の塩焼き	牛乳 サケ	米 麦	ごぼう しいたけ			
17	きん	麦ごはん		つぼん汁 たけのこのひこすり	鶏肉 豆腐 さつま揚げ かつお節	里芋 こんにゃく 砂糖 ごま 油	にんじん ねぎ たけのこ	683 840	31.3 38.1	いりこ
20	げつ	麦ごはん		いわし生姜煮 肉団子スープ ハンパンジーサラダ	牛乳 いわし 鶏肉 鶏ささみ	米 麦 砂糖 ごま油 油	生姜 たまねぎ たら にんにく キャベツ にんじん チンゲンサイ きゅうり もやし	623 762	25.2 30.2	
21	か	麦ごはん		ターサイパオズ 春キャベツのみそ汁 五目きんぴら	牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 豆腐 油揚げ さつま揚げ 枝豆	米 麦 片栗粉 パン粉 砂糖 小麦粉 しらたき ごま	キャベツ たまねぎ 生姜 しいたけ こねぎ ごぼう にんじん	608 729	22.4 26.4	いりこ
22	すい	米粉パン		トマトオムレツ ラビオリスープ ひじきとほうれん草のサラダ	牛乳 たまご 鶏肉 豚肉 ベーコン ひじき	米粉パン 油 小麦粉 パン粉 砂糖	トマト たまねぎ にんじん キャベツ モロヘイヤ ほうれん草	651 797	25.6 31.1	
23	もく	麦ごはん		チキンチキンごぼう もずく汁	牛乳 鶏肉 枝豆 もずく かまぼこ 豆腐	米 麦 片栗粉 砂糖 油	ごぼう にんじん たまねぎ えのき こねぎ	651 806	25.5 31.0	いりこ
24	きん	麦ごはん		あつやきたまご 豚汁 春キャベツのサラダ	牛乳 たまご 豚肉 厚揚げ	米 麦 油 砂糖 ごま油 里芋 こんにゃく	白菜 大根 ごぼう にんじん こねぎ キャベツ きゅうり コーン	620 741	23.0 26.6	いりこ
27	げつ	たけのこごはん		いわしおかか煮 けんちん汁 サラ玉サラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ いわし かつお節 豆腐	米 ごま 砂糖 油 こんにゃく	にんじん いんげん だけのこ しいたけ しめじ ごぼう こねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ	632 788	27.5 33.5	いりこ
28	か	麦ごはん		回鍋肉 中華風スープ	牛乳 豚肉 ウインナー	米 麦 砂糖 ごま油 春雨	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく 生姜 たけのこ きくらげ たら	574 699	20.5 24.3	
30	もく	麦ごはん		春巻き 春野菜のみそ汁 切り干し大根の酢の物	牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ ちりめん	米 麦 油 小麦粉 春雨 片栗粉 砂糖 米粉 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ キャベツ 生姜 しいたけ こねぎ 切干大根 きゅうり	615 769	21.1 25.5	いりこ

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて
しよくじ かんが た
食事のマナーを考えて食べよう

今月の苓北産
キャベツ きゅうり こねぎ サラダたまねぎ

物価高騰に伴う子育て世帯支援のため、
国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を食材費に活用しています。