

4月

きゅうしよくだより



31.4.4
王滝小中学校

4月の目標

給食のきまりを守って楽しく食事をしよう。

日・曜日	こんだて	あか	みどり	きいろ	栄養価(小・中)		ちょこっとひとこと
		血・筋肉・骨 を作る	体の調子を ととのえる	熱や力の元	I類糖 - kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g		
5金	菜の花ごはん ササミのレモンあえ もやしあえ お祝いケーキ	ぎゅうにゅう たまご とりにく かつおぶし なるとまき とうふ	レモン キャベツ もやし にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう	こめ さとう あぶら かたくりこ	649 17.8 30.2 3.8	832 37.2 20.6 4.4	ご入学、ご進級おめでとう ございます。 お祝い献立として、春らし くまとめてみました。
8月	カレーライス ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそう ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく りんご キャベツ コーン きゅうり バナナ みかん パイナップル	こめ じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう ごま	731 22.7 19.3 3.1	898 26.4 22.4 3.8	今日は、みなさんの大好き なカレーライスです。給食 のカレーは、ルーから手作 りして作るまろやかなカ レーです。
9火	麦ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 豆腐サラダ さつまいも汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ しらすばし あぶらあげ みそ	マーマレード ほうれんそう もやし にんじん ねぎ ごぼう ネーブル	こめ むぎ ごま マヨネーズ さつまいも	685 29.8 19.8 1.9	822 34.2 22.6 2.4	鶏肉をマーマレードで漬け ることで、肉が柔らかくな り、さわやかな酸味がつき ます。サラダの豆腐は崩れ ないように高温で焼いてあ ります。
10水	ハニーレモントースト カリじゃがサラダ ミネストローネ ココアプリン	ぎゅうにゅう たまご いんげんまめ ベーコン チーズ	レモン きゅうり キャベツ しょうが にんじん たまねぎ セロリー トマト にんにく かぶ パセリ	パン はちみつ バター じゃがいも あぶら ごまあぶら マカロニ オリーブオイル	595 21.5 23.5 2.9	751 26.5 28.2 3.8	かりじゃがサラダのじゃが いもは、細く切って揚げて あります。カリカリした食 感を楽しんでください。 しょうゆとしょうが汁であ えた野菜とよく合います。
11木	ごはん 磯香あえ セミノール	ぎゅうにゅう さけ チーズ のり ぶたにく とうふ みそ	しそのは キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう セミノール	こめ はるまきのかわ あぶら じゃがいも	634 25.6 17.4 1.6	781 29.4 19.6 2.0	鮭とチーズとしそを春巻き にしました。 セミノールは、グレープフ ルーツとタンゼリンから作 られたみかんです。
12金	麦ごはん 梅かつおあえ かきたま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし たまご	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり うめ こまつな デコポン	こめ むぎ こむぎこ パンこ ごまあぶら さとう かたくりこ	650 26.1 22.6 2.7	785 31.0 25.4 3.1	きんぴらバーグは、ごぼう と人参が入った、しょうゆ 味のハンバーグです。食物 繊維も多く、かみ応えもあ ります。
15月	五色どんぶり 切り干し大根とホタテのサラダ わかめのみそ汁 アンコール	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご ほたてがい わかめ みそ あぶらあげ	にんじん こまつな きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ ねぎ アンコール	こめ あぶら さとう ごま	632 27.1 19.5 2.6	794 32.5 22.4 3.2	彩りきれいなどんぶりです 。いろいろな商材が入る と、それぞれの栄養がとれ るので、バランスが良くな ります。アンコールは、タ ンゴールとマンダリンから 作られたみかんです。
16火	ココア揚げパン 焼肉サラダ 豆腐団子スープ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン アガー	にんにく しょうが キャベツ きゅうり セロリー なら あかピーマン チンゲンサイ にんじん ねぎ しいたけ みかん オレンジジュース	こめこパン あぶら さとう しらたまこ	689 23.1 21.8 2.4	802 27.9 25.4 3.0	今日は、米粉パンを使って 揚げパンを作りました。外 は、カリ！ 中はもちもち でおいしいです。豆腐と白 玉粉を牛乳で練って作った 豆腐団子は、栄養満点で す。
17水	ごはん からしあえ みそワンドンスープ 美生柑	ぎゅうにゅう たらいわし とうふ かまぼこ ぶたにく みそ	にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし しいたけ たまねぎ チンゲンサイ みしょうかん	こめ こむぎこ ごま あぶら ワンドンのかわ	648 30.3 17.7 2.0	820 36.7 20.3 2.4	タラといわしのすり身を 使って、さつま揚げを作り ます。 美生柑は、木になったまま 冬を越したみかんで、みず みずしくさわやかな味で す。

18 木	ごはん 鯖のみそ煮 キャベツの塩昆布あえ 呉汁 ネーフル	 	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ だいず あぶらあげ ぶたにく	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも あぶら さとう	661 29.2 19.7 2.2	835 35.5 22.8 2.6	大豆を水に浸して、すりつぶしたものを「呉」と言います。その、呉が入った呉汁は、コクがでて、栄養もある汁です。
19 金	ごはん 和風梅子キン ほうれん草のサラダ もやしのとろ〜り汁 マーコット	 	ぎゅうにゅう とりにく のり ツナ ぶたにく	うめ ほうれん草 キャベツ コーン もやし たまねぎ にんじん マーコット	こめ かたくりこ あぶら さとう	648 29.2 18.8 2.2	805 32.9 21.4 2.7	マーコットの正確な起源は不明ですが、みかんとオレンジから作られたみかんの一種です。果汁が多く甘いみかんです。
22 月	ごはん 松風焼き えのきのごまネーズサラダ 小松菜とホタテのスープ 清見オレンジ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご みそ ほたてがい	にんじん しいたけ グリーンピース しょうが きゅうり えのきたけ こまつな きよみオレンジ	こめ さとう パンこ ごま マヨネーズ	648 28.3 22.6 2.5	819 34.3 26.7 3.0	小松菜とホタテのスープは、かつお節でとっただし汁に小松菜とホタテを入れてだけのシンプルなものです。だしの味を感じてください。
23 火	ごはん 鯖の香味揚げ はいはい漬け みそけんちん汁 ナタデココ入りゼリー		ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ みそ	しょうが ねぎ きりぼしだいこん にんじん もやし だいこん ごぼう しいたけ	こめ こむぎこ ごま あぶら さとう ごまあぶら ナタデココ	696 27.9 21.8 2.1	857 31.8 24.5 2.6	鯖を生姜、ねぎで下味をつけ、ごまの入った衣をつけて揚げます。香ばしく、おいしいです。
24 水	カレー南蛮 まぜっこサラダ フルーツゼリー	 	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ うずらたまご チーズ しらすぼし かつおぶし	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり みかん パイン	うどん あぶら さとう かたくりこ ごま	595 23.5 22.5 3.5	727 28.0 26.4 4.2	カレー南蛮は、ねぎが入ったカレーうどんです。和風のだし汁とカレーの風味が合わさり、あっさりカレーうどんになります。
25 木	ごはん 手作りソーセージ 子ぎつねサラダ ABCスープ 美生柑	 	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あぶらあげ かつおぶし とりにく	にんにく パセリ キャベツ にんじん しょうが チンゲンツサイ たまねぎ みしょうかん	こめ げんまい パンこ さとう あぶら ごま マカロニ	675 30.7 24.7 2.6	854 37.4 29.2 3.1	ソーセージは、練った肉を腸に詰めてゆでたり、燻製にしたりしたものです。給食では、アルミホイルに包んで蒸してあります。
26 金	麦ごはん 竹輪の磯辺揚げ ポテトサラダ 豆腐の五目汁 デコポン	 	ぎゅうにゅう ちくわ たまご のり ロースハム チーズ とうふ ぶたにく	にんじ きゅうり キャベツ コーン ねぎ しょうが デコポン	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも マヨネーズ かたくりこ	665 25.9 22.3 2.8	829 29.9 25.9 3.2	給食の豆腐は、長野県産の大豆で作ったものです。その豆腐を使って作った油揚げや生揚げも使っています。

※献立は、都合により変更になることがあります。