



4月献立予定表



丸亀市中央学校給食センター
TEL 56-8125

日	曜日	献立名			主に体をつくる もとなる食品		主に体の調子を整える もとなる食品		主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	
		主食等	牛乳	副食等	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂肪	献立のねらい	小学校
6	木	小型コッパン		ミートカレースパゲッティ ひじきサラダ きなこビーンズ	牛肉 豚肉 大豆 きなこ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッパン スパゲティ でんぷん 砂糖	油 ごまドレッシング	617 780	身だしなみを 整えよう
7	金	麦ごはん		鶏肉のから揚げ チンゲン菜のおひたし えのきのみそ汁	鶏肉 豆腐 かつお節 油揚げ みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ	米 麦 でんぷん ふ	油	598 759	マナーを守って 食べよう
10	月	春の香すし		(錦糸卵) かぼちゃの天ぷら 春キャベツのごま和え 豆腐のすまし汁	高野豆腐 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ かぼちゃ チンゲン菜	たまねぎ ごぼう ししいたけ 葉ごぼう かんぴょう キャベツ きゅうり	米 砂糖 天ぷら粉	油 ごま	607 779	春のすし 葉ごぼう
11	火	米粉パン		春野菜のポトフ いりこトナツのオリーブオイルがらめ いちご入りフルーツポンチ	鶏肉 ウインナー	牛乳 かえり	にんじん チンゲン菜 パセリ	セロリ キャベツ しめじ たまねぎ いちご パイン みかん もも	米粉パン 砂糖 じゃがいも フタデココ カクテルゼリー	油 アーモンド オリーブ油	595 749	春野菜を 味わおう
12	水	麦ごはん (幼~小2まで)		麻婆豆腐 ハンサンスー ミニトマト (小・中)	豆腐 豚肉 大豆 みそ ハム	牛乳	ねぎ ミニトマト	しょうが にんにく きゅうり もやし	米 麦 でんぷん 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	622 791	協力して 配膳をしよう
13	木	りんごパン		たけのこ鶏肉のチリソース煮 ビーフンスープ ヨーグルト	鶏肉 うすら卵 豚肉 あさり	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ チンゲン菜	りんご にんにく 白ねぎ しょうが たまねぎ	コッパン でんぷん 砂糖 ビーフン	油	651 803	カルシウムを とろう
14	金	麦ごはん		さばのみそだれかけ キャベツの即席漬け すまし汁	さば みそ 豆腐	牛乳 昆布 わかめ ちりめん	ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ	米 麦 砂糖 ふ	ごま	630 782	青魚を食べよう	
17	月	麦ごはん		鶏肉の照り焼き ゆかり和え 切干大根の煮物 ㊦さつまいもチップス	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ゆかり さやいんげん	キャベツ もやし 切干大根	米 麦 砂糖 ほろみつ さつまいもチップス	ごま油 油	572 736	郷土料理 切干大根の煮物
18	火	なみちデー 黒糖パン		小さいわしのフライ かみかみサラダ チンゲン菜とうすら卵のスープ	いか ハム ベーコン うすら卵 あさり	牛乳 小さいわし	にんじん チンゲン菜	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ もやし えのきたけ	コッパン 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	587 734	歯の健康 よくかんで食べよう
19	水	食育の日 麦ごはん		ささみの香味揚げ 小松菜のごまドレッシング和え ふしめん汁	鶏肉 ハム 油揚げ	牛乳	ねぎ 小松菜 にんじん	しょうが にんにく もやし 大根 たまねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖 ふしめん	ごま 油	629 785	郷土料理 ふしめん汁
20	木	コッパン		アスパラ入りクリームシチュー 五目サラダ はっさく	ベーコン 鶏肉 ちくわ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん アスパラガス 小松菜 パセリ	しめじ たまねぎ コーン れんこん 枝豆 はっさく	コッパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま バター ココアパウダー	621 765	旬のアスパラガス はっさく
21	金	丸亀の日 赤飯		さわらの塩焼き 春キャベツのゆずポン酢和え 春の月菜汁 お祝いデザート	小豆 さわら かつお節 うすら卵	牛乳	小松菜 ねぎ チンゲン菜 にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	米 もち米 お祝いデザート	油 ごま	656 796	入学祝い献立
24	月	わかめごはん		鶏肉の和風ソースかけ たけのこの土佐煮 アーモンド和え	鶏肉 天ぷら かつお節	牛乳 わかめ	ねぎ 小松菜 チンゲン菜 にんじん	にんにく しょうが キャベツ たけのこ	米 麦 砂糖 でんぷん こんにゃく	ごま油 アーモンド 油	603 753	旬の食材 たけのこ
25	火	コッパン		チリコンカーン ひじきとツナのサラダ アーモンドいりこ	金時豆 豚肉 牛肉 ツナ	牛乳 ひじき かえり	トマト 小松菜 黄パプリカ 赤パプリカ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン にんじん ピーマン	コッパン じゃがいも 砂糖	油 ごまドレッシング アーモンド	569 709	食べる姿勢
26	水	発芽玄米ごはん		鮭の南部焼き 小松菜のごま和え	鮭 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 ねぎ チンゲン菜 にんじん	きゅうり 大根 ごぼう たまねぎ もやし	米 発芽玄米 砂糖	ごま 油	585 735	バランスよく 食べよう
27	木	セルフバーガー (さぬきの夢パン) ケチャップ		(手作りハンバーグ) (ゆで野菜) ABCスープ ㊦スライスチーズ	豆腐 豚肉 牛肉 ベーコン 卵 白いんげん豆	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	全粒粉パン パン粉 マカロニ じゃがいも	油 ココアパウダー	611 825	しっかり 手洗いをしよう
28	金	チキン カレーライス (ダイシもち麦ごはん)		元気サラダ いちご	鶏肉 ハム ベーコン かつお節	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 昆布	にんじん しょうが	たまねぎ エリンギ りんご しいたけ にんにく コーン キャベツ きゅうり いちご	米 ダイシもち麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	650 815	たのしく 会食しよう

毎月19日は食育の日です。

今月これぞ
使うのじゃ!



丸亀市産食材

もち米 ねぎ チンゲン菜 グリーンアスパラガス パセリ 小松菜 ミニトマト たまねぎ キャベツ にんにく セロリ 葉ごぼう いちご

香川県産の食材

米 麦 天ぷら粉 米粉パン さぬきの夢パン 牛乳 卵 かえり ちりめん 鶏肉 大根 たけのこ きくらげ はっさく

*献立は、材料その他の都合により変更することがあります。
*エネルギーは、小学校4年生(基準値 630kcal)・中学校2年生(基準値 820kcal)の値です。