



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)	献立名			食 品 名						エネルギー (kcal)		献立のねらい
				主にエネルギーの もとになる食品		主に体をつくる もとになる食品		主に体の調子を整える もとになる食品				
	主食等	牛乳	副食等	主に炭水化物	主に脂質	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	小学校	中学校	
7 (月)	麦ごはん		いかのさらさ揚げ 小松菜のごまドレッシング和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	いか ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが もやし コーン たまねぎ	637	811	給食の準備
8 (火)	 カミカミデー コッペパン いちごジャム (小・中)		鶏肉のマスタード焼き ごぼうサラダ ミネストローネ	コッペパン じゃがいも マカロニ ジャム	エッグフリーマヨーズ 油	鶏肉 かまぼこ 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	にんにく ごぼう きゅうり コーン キャベツ たまねぎ セロリー	629	775	よくかんで 食べよう
9 (水)	春の香り寿司		かぼちゃの天ぷら (錦糸卵) チンゲン菜と春キャベツのアーモンド和え すまし汁	米 砂糖 天ぷら粉	油 アーモンド	高野豆腐 錦糸卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ ねぎ チンゲン菜	ごぼう しいたけ 葉ごぼう キャベツ たまねぎ	587	761	旬の食材 葉ごぼう
10 (木)	黒糖パン 		たけのこと鶏肉のチリソース煮 ビーフンスープ ヨーグルト	コッペパン 砂糖 でんぷん ビーフン	油	鶏肉 うずら卵 豚肉 あさり	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ チンゲン菜	にんにく しょうが 白ねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ	643	818	正しい姿勢
11 (金)	ポークカレー (ダイシモチ麦ごはん) 		アスパラガスのサラダ はっさく	米 砂糖 ダイシモチ麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	豚肉 ベーコン 大豆 ハム	脱脂粉乳 チーズ 牛乳	にんじん アスパガス	枝豆 たまねぎ キャベツ エリンギ しいたけ にんにく しょうが はっさく セロリー	665	838	旬の食材 はっさく
14 (月)	ごはん		ししゃものごま揚げ きゅうりの昆布和え 高野豆腐の卵とじ	米 天ぷら粉 じゃがいも 砂糖	ごま 油	高野豆腐 卵	牛乳 塩昆布 ししゃも ちりめん	小松菜 にんじん	もやし きゅうり たまねぎ しいたけ 枝豆	623	815	正しい食器 の位置
15 (火)	米粉パン 		アスパラガスのクリーム煮 ひじきとツナのマリネ きなこビーンズ	米粉パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でんぷん	油 バター	鶏肉 あさり ベーコン ツナ 大豆 きなこ	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん チンゲン菜 アスパガス	エリンギ たまねぎ きゅうり キャベツ	637	812	旬の食材 アスパガス
16 (水)	麦ごはん (幼〜小2まで) 		麻婆豆腐 バンバンジーサラダ いちご	米 麦 でんぷん 砂糖 春雨	油 ごま油 ドレッシング	豆腐 豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく きゅうり もやし きくらげ いちご	625	790	旬の食材 いちご
17 (木)	コッペパン 		カレービーンズ 海藻サラダ いりこナッツのオリーブオイルがらめ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 ごま アーモンド オリーブ油	豚肉 ウインナー 大豆 うずら卵	牛乳 ちりめん 海藻ミックス かえり	にんじん トマト パセリ 小松菜	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	610	778	手洗いを しよう
18 (金)	赤飯		さわらの塩焼き 春キャベツのゆずポン酢和え ふしめん汁 お祝いデザート	米 もち米 ふしめん クレープ	油 ごま	小豆 油揚げ さわら かつお節	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ 大根 たまねぎ	659	808	入学・進級 お祝い献立
21 (月)	 丸亀の日 麦ごはん		鶏肉の照り焼き ごまじゃこ和え 月菜汁 昆布大豆 (小・中)	米 麦 はちみつ 砂糖 白玉団子	ごま ごま油	鶏肉 大豆	牛乳 ちりめん 昆布	小松菜 ねぎ チンゲン菜 にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	617	763	食事の あいさつ
22 (火)	小型ミルクパン		豆入りミートスパゲッティ コールスローサラダ	ミルクパン スパゲッティ 砂糖	油 エッグフリーマヨーズ	牛肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり コーン	590	765	パンの 食べ方
23 (水)	麦ごはん		小いわしのフライ いそか和え 肉じゃが	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん こんにゃく	油	牛肉	牛乳 のり 小いわし ちりめん	チンゲン菜 小松菜 にんじん	もやし たまねぎ 枝豆	629	801	給食の服装を 整えよう
24 (木)	さめきの夢パン 黒豆きなこクリーム (小・中) 		春野菜のスープ煮 アーモンドいりこ いちご入りフルーツポンチ	全粒粉パン 砂糖 ナタデコ コ カクテルゼリー	油 アーモンド 黒豆きなこクリーム	ウインナー 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 かえり	にんじん チンゲン菜 パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー いちご パイン もも	634	790	春野菜を 味わおう
25 (金)	麦ごはん		高野豆腐のおとし揚げ 小松菜とコーンの和え物 たけのこの土佐煮	米 麦 砂糖 でんぷん こんにゃく	油	鶏肉 天ぷら 高野豆腐 卵 かつお節	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが にんにく キャベツ コーン たけのこ	593	752	旬の食材 たけのこ
28 (月)	わかめごはん		鮭のみそマヨネーズ焼き 切干大根のごまドレッシング和え けんちん汁	米 麦 砂糖 こんにゃく	エッグフリーマヨーズ ごま 油	さけ みそ 豆腐 油揚げ 鶏肉 ツナ	わかめ 牛乳	パセリ ねぎ チンゲン菜 にんじん	たまねぎ 切干大根 しめじ ごぼう	623	784	健脳食 まごわやさしい
29 (火)	昭和の日											
30 (水)	麦ごはん		魚のコチュジャン風味 チンゲンサイのサラダ わかめスープ	米 麦 でんぷん 砂糖	ごま油 ごま 油	メルルーサ ハム 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん ねぎ	もやし コーン たまねぎ しいたけ	608	775	食事のマナー

毎月19日は食育の日です。

今月はこれを
使うのじゃ！



丸亀市産食材

ねぎ チンゲンサイ 小松菜 パセリ アスパラガス ミニトマト キャベツ 葉ごぼう にんにく はっさく

香川県産の食材

牛乳 米 麦 ダイシモチ麦 米粉パン さめきの夢パン 天ぷら粉 卵 鶏肉 小えび 小いわし かえり ちりめん 大根(有機) たけのこ
セロリー きくらげ のり いちご

*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。