



4月献立予定表



| 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 もととなる食品 | | 主に体をつくる もととなる食品 | | 主に体の調子を整える もととなる食品 | | | | | |
| 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 でんぶん | 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 牙 コッペパン いちごジャム(小・中) スプーン | 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 スプーン | 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 でんぶん 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 チングン菜 | 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) スプーン | 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 アスパラガス | 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 スプーン | 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 でんぶん | 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 チングン菜 アスパラガス | エリンギ たまねぎ きゅうり キャベツ | 637 | 812 | 旬の食材 アスパラガス | |
| 16 (水) | 麦ごはん (幼~小2まで) スプーン | 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ いちご | 米 麦 でんぶん 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 スプーン | カレービーンズ 海藻サラダ いりことナツ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 チングン菜 にんじん コーン | キャベツ きゅうり チングン菜 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 | いいわしのフライ いそか和え 肉じゃが | 米 麦 じゃがいも でんぶん こんにゃく | 油 | 牛肉 | 牛乳 のり いいわし ちりめん | チングン菜 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) | さぬきの夢パン 黒豆きなこクリーム スプーン (小・中) | 春野菜のスープ煮 アーモンドいりご 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 チングン菜 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 でんぶん 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 | 鮭のみぞマヨネーズ焼き 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 チングン菜 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 チングンサイのサラダ わかめスープ | 米 麦 でんぶん 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 | チングン菜 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 チングンサイ 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 さぬきの夢パン 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。