



4 月の献立表



氷見市学校給食センター

今月の目標： みんなで助け合って準備や後片付けをしよう										
日曜	献立名		材料						栄養価	備考
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	
									1 群	
8 火	ご飯 牛乳	和風ハンバーグ 茎わかめの金平 なめこ汁	ハンバーグ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ	人参	大根 ごぼう 枝豆 なめこ ねぎ	ご飯 砂糖 三温糖 こんにゃく	米油	764 31.3 21.9	＜給食あり＞ 北部中2・3年
9 水	ご飯 牛乳	豚肉の生姜炒め もやしのナムル ビーフンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 玉ねぎ きゅうり もやし 干しいたけ キャベツ	ご飯 こんにゃく 砂糖 でんぶん ビーフン	ごま油 ごま 米油	759 29.0 22.2	＜給食なし＞ 南部・北部1年
10 木	米粉パン ^乳 牛乳	コーンコロッケ ごぼうサラダ ミネストローネ	ウインナー	牛乳	人参 トマト	コーンコロッケ ごぼう キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ セロリ	米粉パン じゃがいも マカロニ 砂糖	米油 ごま マヨネーズ ^乳 ドレッシング	779 22.3 29.6	入学・進学お祝い献立
11 金	麦ご飯 牛乳 お祝いゼリー	人参シューマイ 海藻サラダ ポークカレー	人参シューマイ 豚肉	牛乳 海藻	ブロッコリー トマト 人参	コーン もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ グリーンピース りんご	麦ご飯 砂糖 じゃがいも お祝いゼリー	米油 牛脂	908 26.1 25.4	
14 月	ご飯 牛乳	さつまいもと鶏肉の揚げがらめ コーンのひたし 春キャベツのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	小松菜 人参 パセリ	生姜 コーン もやし 玉ねぎ キャベツ しめじ	ご飯 砂糖 さつまいも でんぶん	米油 ごま	801 29.3 21.0	
15 火	ご飯 牛乳	さばの銀紙焼き キャベツとわかめの甘酢あえ 豆腐のすまし汁	さばの銀紙焼き かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	人参	キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 麩	ごま	723 32.6 17.5	
16 水	ご飯 牛乳	がんもの含め煮 小松菜のごまみそあえ 豚汁	がんもどき みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ えのきたけ 大根 生姜 ねぎ	ご飯 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま	910 35.5 34.2	
17 木	コッペパン ^乳 牛乳	メンチカツ フルーツヨーグルトあえ ^{乳種} 白菜のスープ	メンチカツ ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参	パイナップル 黄桃 白菜 コーン ナタデココ バナナ 玉ねぎ しめじ	コッペパン	米油	782 30.2 24.7	
18 金	ご飯 牛乳	千草焼き ^卵 変わり漬 麻婆豆腐	千草焼き 豚肉 大豆ミート 豆腐 赤みそ	牛乳	人参 にら	キャベツ きゅうり もやし 大根漬 生姜 にんにく たけのこ 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぶん	米油	799 34.7 24.0	
21 月	ご飯 牛乳	酢豚 春雨のあえもの かき玉汁 ^卵	豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 ピーマン	生姜 玉ねぎ たけのこ きゅうり コーン もやし しめじ ねぎ	ご飯 でんぶん 三温糖 砂糖 春雨 麩	米油 ごま油	869 37.6 27.8	
22 火	ご飯 牛乳	みそだれ肉団子 三色ナムル ワンタンスープ	肉団子 豚肉	牛乳	小松菜 人参 にら	もやし 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ	ご飯 ワンタン	ごま油	750 24.9 19.3	
23 水	ご飯 牛乳 牛乳プリン ^乳	焼きししゃも 肉野菜炒め 五目汁	ししゃも 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 牛乳プリン	人参 ピーマン	もやし キャベツ 大根 しめじ ねぎ	ご飯 じゃがいも	米油	808 36.0 24.8	
24 木	コッペパン ^乳 牛乳 ブルーベリージャム	鶏肉の照り焼き 豆いろいろサラダ コンソメスープ	鶏肉 大豆 ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳	人参	きゅうり キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	コッペパン 三温糖 砂糖 じゃがいも ブルーベリージャム	ごま マヨネーズ ^乳 ドレッシング	726 35.5 23.2	＜給食なし＞ 西の杜9年
25 金	ご飯 牛乳	ちくわのかば焼き キャベツの生姜醤油あえ けんちん汁	ちくわ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参	キャベツ もやし ねぎ きゅうり 生姜 大根 干しいたけ ごぼう	ご飯 三温糖 でんぶん こんにゃく	米油 ごま油	817 37.3 21.5	＜給食なし＞ 西の杜9年
28 月	ご飯 牛乳	いわしの梅煮 ほうれん草の切り干しあえ じゃがいものそぼろ煮	いわしの梅煮 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ 玉ねぎ 切り干し大根 生姜 しめじ グリンピース	ご飯 じゃがいも こんにゃく 砂糖 でんぶん	米油	818 31.4 21.2	
29 火	昭和の日									
30 水	かやくご飯 牛乳	たこ焼き きゅうりのざくざく 肉すい	油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参	干しいたけ ごぼう きゅうり キャベツ 玉ねぎ 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖 たこ焼き	米油 ごま	730 30.5 20.7	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。
※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

^卵 ・・・卵(魚卵を除く)	^乳 ・・・乳・乳製品	^甲 ・・・甲殻類(エビ・カニ)	^種 ・・・ごま、栗を除く種実類
--------------------------	-----------------------	----------------------------	----------------------------