

4月 給食献立表

2024年 4月

名張市立美旗小学校

| 日 | 献立 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | ひとこと |
|-----|------------------------------------|----|---|--|--|---------------------------------------|--|
| 12金 | 菱ご飯 肉豆腐 ねりごまあえ | | ぎゅうにゅう,ちくわ ぎゅうにく,ぶたにく やきどうふ | むぎ,こめ,あぶら さとう,ねりごま,ごま | にんじん,たまねぎ ホウレンソウ,しらたき,ねぎ キャベツ,もやし ほうれんそう,ごぼう | 617 kcal 26.5 g 18.9 g 1.7 g | 今年度はじめの給食は、白いご飯にびつたりの肉豆腐。しっかり食べて、きれいに片付けて、いいスタートをきりましょう。 |
| 15月 | 白ご飯 マーボー豆腐 バンサンスウ いちご | | ぎゅうにゅう,とうふ ぶたひきにく あかみそ,ハム | こめ,あぶら,さとう かたくりこ,はるさめ ごま,ごまあぶら | にんにく,しょうが,ねぎ たまねぎ,もやし,きゅうり キャベツ,にんじん,いちご | 620 kcal 26.0 g 19.8 g 1.7 g | 給食には野菜や果物は水を3回変えて洗うという「きまり」があります。いちごが傷まないように調理員さんがやさしく洗ってくださいます。 |
| 16火 | 元気100倍チャーハン キャベツのスープ | | ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご,ベーコン | むぎ,こめ,あぶら さとう | にんにく,にんじん,ねぎ たまねぎ,しいたけ カリカリうめ,キャベツ みかんこまつな | 573 kcal 20.4 g 19.4 g 2.8 g | パリっ子給食:ねぎ 食べれば元気いっぱいになり そうなチャーハンです。かんそ う梅とたくさんのねぎがおいし さのポイントです。 |
| 17水 | 菱ご飯 鮭のてりやき わかさポテト 沢煮椀 | | ぎゅうにゅう,さけ あおのり,ぶたにく ああぶらあげ | むぎ,こめ,さとう かたくりこ じゃがいも,あぶら | ごぼう,だいこん にんじん,しらたき ねぎ | 608 kcal 26.1 g 17.8 g 1.9 g | 沢煮椀は愛知県長久手市の きょう土料理。沢はたくさんと いう意味です。たくさんの具材 を煮た汁というところからつ いた名前だそうです。 |
| 18木 | 減量パン パンネミートソース ごぼうサラダ | | ぎゅうにゅう,ハム ぎゅうひきにく ぶたひきにく | マカロニ(パンネ) パン,あぶら ノンエッグマヨネーズ | にんじん,たまねぎ にんにく,エリンギ ホールトマト,ごぼう キャベツ,こまつな | 600 kcal 24.9 g 24.3 g 2.5 g | 三重地物一番給食の日 パンネはマカロニの仲間です。 3cmほどの長さなので、スパ ゲティーより盛りつけやすくて 好評です。 |
| 19金 | カレーライス コールスロー | | ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく | むぎ,こめ,あぶら じゃがいも こむぎこ,さとう | しょうが,にんにく たまねぎ,にんじん キャベツ,ホールコーン こまつな,刺ポッだいこん | 630 kcal 20.1 g 19.1 g 2.1 g | 三重地物一番給食の日 給食のカレーライスはルウから 手作り。かつおぶしからとった だし汁を使って、やさしい味 のカレーに仕上げます。 |
| 22月 | 白ご飯 豚肉と野菜のしょうが炒め だんご汁 | | ぎゅうにゅう ぶたにく,あつあげ とりにく | こめ,あぶら,さとう げんまいだんご | しょうが,キャベツ,ねぎ たまねぎ,しめじ,にんじん チンゲンサイ,もやし | 590 kcal 24.6 g 17.2 g 1.3 g | 玄米で作った団子が入った汁 ものです。あわてて食べずに、 しっかりかんでいただきましょ う。 |
| 23火 | 菜の花ご飯 五目豆 みそ汁 | | ぎゅうにゅう,たまご ちりめんじゃこ だいち,とりにく こんぶ,ミックスみそ | むぎ,こめ,あぶら さとう | ごぼう,にんじん,ねぎ こんにやく,ほししいたけ キャベツ,たまねぎ,ねぎ | 606 kcal 26.8 g 17.4 g 3.0 g | 菜の花畑をイメージした菜の花 ご飯は、白ご飯に炒り卵と青菜 を混ぜこんでいます。いろいろ が良いと、食事がより楽しくな りますね。 |
| 24水 | 減量ご飯 ラーメン マヨネーズあえ | | ぎゅうにゅう ぶたにく | むぎ,こめ,あぶら やしそばめん ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ | にんにく,たけのこ,もやし にんじん,きくらげ,ショウガ チンゲンサイ,キャベツ ほうれんそう,コーン | 622 kcal 19.6 g 22.3 g 2.0 g | 一般的なマヨネーズは油と卵が 主な原料ですが、給食のマヨ ネーズは卵を使っていません。 さっぱりした味で、野菜がおい しく食べられます。 |
| 25木 | きなこ揚げパン ポトフ ツナサラダ | | ぎゅうにゅう,きなこ ウインナー ツナみずに | コッペパン,あぶら さとう,じゃがいも | にんじん,たまねぎ さやいんげん,キャベツ こまつな | 592 kcal 20.6 g 28.4 g 2.3 g | 一年生ははじめての揚げパン です。給食室でパンを揚げ て、きな粉をまがして、数え て・調理員さんは大忙しです。 |
| 26金 | 親子丼 おかかあえ とろろ昆布汁 | | ぎゅうにゅう,とりにく たまご,かつおぶし とうふ,とろろこんぶ | むぎ,こめ,あぶら さとう,かたくりこ | たまねぎ,ほししいたけ ねぎ,キャベツ,もやし にんじん | 594 kcal 24.3 g 17.7 g 2.0 g | とろろ昆布は、酢につけて柔ら かくした昆布をうすくけずった ものです。袋に入れて教室に届 けるので、少しずつ分けてくだ さいね。 |
| 30火 | 菱ご飯 ししゃものからあげ ゆかりあえ じゃがいもの塩こうじ煮 | | ぎゅうにゅう ししゃも,あおのり とりにく,がんもどき | むぎ,こめ,あぶら こむぎこ,かたくりこ じゃがいも | キャベツ,もやし,にんじん たまねぎ,こんにやく たけのこ,さやいんげん | 650 kcal 28.0 g 21.4 g 1.4 g | 給食では月に1回程度、骨ごと 食べられる魚を取り入れてい ます。カルシウムがしっかりと れるので、骨が強くなります。 |

◇安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇地場産物の活用に取り組んでいます。

パリっ子給食:指定した野菜は「名張産」を使用します。

みえ地物一番給食の日:第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。