



# 4月学校給食献立表



名張市立名張小学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価 kcal	きょうのつぶやき
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
11	木	コッペパン、ぎゅうにゅう ミネストローネ フライドポテト いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン、だいず	コッペパン あぶら、マカロニ さとう、じゃがいも	にんにく、セロリー、にんじん たまねぎ、キャベツ ホールトマト、さやいんげん いちごジャム	607	新年度はじめての給食です。 モリモリ食べて元気に過ごしま しょう！！
12	金	むぎごはん、ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき こまつなのおひたし けんちんじる	ぎゅうにゅう さわら、しろみそ みそ、とうふ	むぎごはん さとう、ごま あぶら	キャベツ、こまつな ごぼう、にんじん つきこんにやく ほしいたけ、ねぎ	576	《バリっ子給食》西京焼きとは、 白みそに漬け込んで焼いた料 理です。給食では、魚の上に 塗って焼きます。
15	月	しろごはん、ぎゅうにゅう マーボー豆腐 バンサンスウ いちご	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく あかみそ、ハム	しろごはん 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、たまねぎ ねぎ、もやし、きゅうり キャベツ、にんじん、いちご	620	いちごにはたくさんのビタミンC が含まれていて、風邪を予防し てくれる力があります。
16	火	げんき100ばいチャーハン ぎゅうにゅう 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	むぎごはん あぶら、さとう	にんにく、にんじん たまねぎ、しいたけ カリカリうめ、ねぎ キャベツ、こまつな	573	《バリっ子給食》元気100倍チャーハ ンは昔小学生が考えたメニューで、 今では名張市の子どもたちに大人 気の給食です。
17	水	むぎごはん、ぎゅうにゅう さけのてりやき わかさポテト さわにわん	ぎゅうにゅう さけ、あおのり ぶたにく、あぶらあげ	むぎごはん 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	わかさポテトはあおのりがか かっています。色が春の若草み たいです。
18	木	げんりょうパン、ぎゅうにゅう ペンネミートソース ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく ハム	げんりょうパン ペンネ、あぶら 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	《みえ地物一番給食の日》 なるべく三重県産の食材を 使用します。
19	金	カレーライス ぎゅうにゅう コールスロー	ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにく	むぎごはん 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、コーン こまつな、きりぼしだいこん	630	《食育の日》毎月19日は食育の日 で、誰かの給食に星が入っていま す。探してみましよう！！
22	月	しろごはん、ぎゅうにゅう やさいとぶたにくのしょうがいため だんごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ とりにく	しろごはん あぶら、さとう げんまいだんご	しょうが、キャベツ、たまねぎ しめじ、にんじん、チンゲンサイ もやし、ねぎ	590	団子汁には玄米団子が入っていま す。のどに詰まらせないように慌て ずよく噛んで食べましよう。
23	火	なのはなごはん、ぎゅうにゅう ごもくまめ みそしる	ぎゅうにゅう たまご、ちりめんじゃこ とりにく、だいず こんぶ、みそ	むぎごはん あぶら、さとう	ごぼう、にんじん こんにやく、ほしいたけ キャベツ、たまねぎ、ねぎ	606	菜の花ごはんは、青菜の緑と卵の 黄色で菜の花を表しています。 春を感じられるごはんです。
24	水	げんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう ラーメン マヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	げんりょうむぎごはん やきそばめん あぶら、ごまあぶら マヨネーズ	にんにく、たけのこ、にんじん もやし、きくらげ チンゲンサイ、しょうが、キャベツ ほうれんそう、コーン	622	麺類の日はご飯は減量です。 ピンクのお椀にご飯をよそいま しょう。
25	木	きなこあげパン、ぎゅうにゅう ポトフ ツナサラダ	ぎゅうにゅう きなこ、ウインナー ツナ	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	給食で大人気の揚げパンは、 大きな釜で揚げて1つ1つきな こをまぶしています。
26	金	おやかどん、ぎゅうにゅう おかかあえ とろろこんぶじる	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	むぎごはん あぶら、さとう かたくりこ	たまねぎ、ほしいたけ ねぎ、キャベツ もやし、にんじん	594	とろろ昆布汁は、とろろ昆布を 自分ですまし汁に入れて食べ ましよう。
30	月	むぎごはん、ぎゅうにゅう ししゃものからあげ ゆかりあえ じゃがいものしおこうじに	ぎゅうにゅう ししゃも、あおのり とりにく、がんもどき	むぎごはん こむぎこ、かたくりこ あぶら、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、ほしいたけ たけのこ、さやいんげん	650	ししゃもは頭から尻尾まで食べられ ます。しっかりと揚げてあるので、苦 手な人も食べてみましよう！

\*都合により献立が変更する場合がありますので、ご了承ください。

\*18・19日はみえ地物一番給食の日。毎月19日は食育の日。\*太字は名張産を使用予定です。

