

4月給食献立表

日	献立	牛乳	血や肉になる赤の食品	熱や力の元になる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	1杯たんぱく質・脂質食塩相当量	きょうのつぶやき
11金	豚丼 厚揚げのみそ汁		ぎゅうにゅう, ぶたにく, あつあげ, わかめ, みそ	むぎごはん, あぶら, さんおんとう, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, しらたき, はねぎ	589 kcal 22.7 g 16.5 g 2.2 g	給食スタートです。給食に関わる全ての人、命をくれる食材に「ありがとう」の気持ちで「いただきます」と「ごちそうさま」をていねいにしましょう。
14月	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスウ いちご		ぎゅうにゅう, とうふ, ぶたひきにく, あかみそ, ハム	ごはん, あぶら, さんおんとう, かたくりこ, はるさめ, いりごま, ごまあぶら	にんにく, しょうが, たまねぎ, はねぎ, もやし, ほうれんそう, キャベツ, にんじん, いちご	620 kcal 26.0 g 19.8 g 1.7 g	最近、白いちごもありますが、いちごと言えば、色は赤。どうして赤いのかなあ・・・。いちごが実るとき、最初は緑色をしています。大きくなるにつれて、緑色がなくなって、白くなり、しっかりと太陽の光が当たったところに赤色が作られ、だんだんあかくなります。
15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, とうふ	むぎごはん, あぶら, さんおんとう	にんにく, にんじん, たまねぎ, なましいたけ, はねぎ, かんそうカリカリうめ, キャベツ, こまつな	581 kcal 22.1 g 19.4 g 2.7 g	今日は、名張の農家さんが作ってくれたねぎを使って、元気100倍チャーハンを作っています。学校が始まって1週間、元気に過ごしていけるよう、元気100倍チャーハンをしっかり食べましょう。
16水	麦ごはん 鱧の照り焼き 粉ふき芋 みそけんちん汁		ぎゅうにゅう, さわら, あおのり, とうふ, みそ	むぎごはん, さんおんとう, かたくりこ, じゃがいも	ごぼう, にんじん, つきこんにやく, ほししいたけ, はねぎ	587 kcal 27.0 g 15.4 g 2.4 g	どうしてご飯に麦が入っているの？と聞かれることがあります。麦にはお腹の調子を整える食物繊維という栄養が含まれていること。食べる、食感をしっかり感じられるので、米のみに比べっけり噛む習慣もつくという理由です。食べてほしいけど、ちょっと苦手な子供もいるようです。
17木	きなこ揚げパン ポトフ マカロニソテー		ぎゅうにゅう, きなこ, とりにく	コッペパン, あぶら, さんおんとう, じゃがいも, マカロニ	たまねぎ, にんじん, プロッコリー, キャベツ, ホールコーン	597 kcal 20.8 g 25.3 g 2.1 g	みえ地物一番給食の日 今日は、できるだけ三重県産名張産の食材を使って給食を作っています。給食で出てくるパンには、三重県産の小麦粉も一部に使っています。三重県産100%小麦粉で作れたらなお良いなあと思います。
18金	チキンカレー フレンチサラダ		ぎゅうにゅう, とりにく, ツナみずに	むぎごはん, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, さんおんとう	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きりほしだいこん, こまつな, ホールコーン	636 kcal 20.2 g 19.6 g 2.1 g	みえ地物一番給食の日 今日も昨日に引き続き三重県産、名張産の食材を使って給食を作っています。さらに明日は19日、食育の日です。調理員さんの愛がこもったラッキースターや星のかけらがどこにあるかも？
21月	ごはん 肉豆腐 ごま和え		ぎゅうにゅう, ぎゅうにく, ぶたにく, やきとうふ	ごはん, あぶら, さんおんとう, いりごま	にんじん, たまねぎ, ごぼう, ほししいたけ, しらたき, はねぎ, キャベツ, ほうれんそう, もやし	599 kcal 25.7 g 19.0 g 1.3 g	給食の肉豆腐には、牛肉、豚肉、焼き豆腐、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、しいたけ、しらたき、ねぎなど、たくさん野菜を使って作っています。お肉と野菜のうま味たっぷりの、おいしい煮物料理の1つです。しっかり食べてね。
22火	菜の花ごはん 五目豆 みそ汁		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, さんおんとう	ごぼう, にんじん, いたこんにやく, ほししいたけ, しめじ, たまねぎ, もやし, はねぎ	611 kcal 27.1 g 17.3 g 3.0 g	皆さんは、菜の花を見たことがありますか？菜の花は、きゃべつや、大根も菜の花と同じ仲間なので、たく似た小さな黄色の可愛い花が咲きます。その黄色の花を炒り卵で、菜の花の葉っぱの緑色を混ぜご飯のもちで表しました菜の花ご飯です。
23水	麦ごはん 鱧のケチャップソース 添え野菜 もずくのすまし汁		ぎゅうにゅう, まさば, もずく, 木綿豆腐	むぎごはん, かたくりこ, あぶら, さんおんとう	しょうが, にんにく, キャベツ, こまつな, たまねぎ	631 kcal 25.1 g 23.2 g 1.8 g	もずくは、家で食べますか？名張市内のスーパーでも見かけるのは、酢の物にしたパックのものが多いので、酸っぱいイメージがあるかもしれないですね。もずくは、わかめや昆布などの海藻の仲間なので、スープやみそ汁、かき揚げなどいろんな料理に使えます。
24木	減量パン スパゲティミートソース ポテトサラダ		ぎゅうにゅう, ぎゅうひきにく, ぶたひきにく, ハム	げんりょうパン, スパゲティ, あぶら, じゃがいも, 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, キャベツ, きゅうり	585 kcal 24.8 g 22.9 g 2.6 g	パスタには、長さや形が違いうたくさんの種類の麺があります。今日はその中のスパゲティという細い麺を使ってスパゲティミートソースを作っています。また、スパゲティはイタリア料理ですが、ミートソースは、イタリアのポロネーゼを見本に日本人の口に合うよう作られた日本発祥のソースだそうです。
25金	麦ごはん 豚肉と野菜のしょうが炒め 大豆とじゃこの甘辛		ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, かえりじゃこ	むぎごはん, あぶら, さんおんとう, かたくりこ	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	627 kcal 28.0 g 19.1 g 1.1 g	皆さんは、大豆が好きですか？苦手な人が多いと感じています。豆と聞くだけで嫌い！！という人もいます。ですが、今日の大豆とじゃこの甘辛は、大豆を揚げたで作っているので、比較的食べられる人が多いです。1年生の皆さんもぜひチャレンジしてくださいね。
28月	ごはん 豚じゃが 小松菜のかみかみ和え		ぎゅうにゅう, ぶたにく, あつあげ, いか	ごはん, あぶら, じゃがいも, さんおんとう, いりごま	たまねぎ, つきこんにやく, にんじん, さやいんげん, こまつな, もやし, きりほしだいこん, にんにく	572 kcal 22.8 g 14.6 g 1.3 g	パリっ子給食：こまつな 今日のごまつなは、名張の農家さんが作ってくれたものです。小松菜は、もともと冬の食材ですが、いろんな栽培法が確立され、年中食べることのできる野菜の1つです。
30水	減量麦ごはん 五目ラーメン ごぼうサラダ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, ツナみずに	むぎごはん, やきそばめん, あぶら, ごまあぶら, ノンエッグマヨネーズ	にんにく, たけのこ, にんじん, もやし, チンゲンサイ, しょうが, ごぼう, キャベツ, こまつな	634 kcal 22.0 g 22.7 g 2.2 g	五目ラーメンの「五目」とは、たくさんの食材という意味で、5つものという意味ではありません。今日のラーメンには何種類の入っているでしょうか？また給食のラーメンは、かつおとしょうがなどでだしをとって、飲める位の塩分であっさり仕上げられています。お汁も飲んで大丈夫です。

◇学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。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。

◇パリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。15日「ねぎ」・28日「小松菜」です。

◇みえ地物一番給食の日：17日・18日は、「名張産」「三重県産」の食材をできる限り使用するようにします。

