



# ランチタイムス 上芳養共同調理場献立表

平成31年度



# 4月



日	献立名	主な材料名			栄養価 エネルギー たんぱく質・脂肪 ひとことメモ
		からだを作る (赤)	熱や力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)	
9 火	クロワッサン		クロワッサン		613Kcal 20.7g / 26.2g 平成31年度の給食がスタート。 牛乳はピンからパックに。
	スパゲティナポリタン	ぶたにく ウィンナー	スパゲティ サラダ油 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン トマト	
	グリーンサラダ	ハム	サラダ油 さとう	きゅうり キャベツ にんじん パイン缶	
	牛乳	牛乳			
10 水	ごはん		こめ		701kcal 29.6g / 22.0g 主食・主菜・副菜がそろった 日本型食事(特に和食)は ほっとしますね。(*^_^*)
	白身魚のたつたあげ	白身魚の竜田あげ	あげ油		
	青じそドレあえ	ツナ	青じそドレッシング	きゅうり もやし	
	豚汁	ぶたにく とうふ 油あげ みそ		ごぼう にんじん ねぎ	
11 木	ごはん		こめ		637kcal 26.4g / 16.7g 中芳養、上芳養の子供達は 和食もよく食べてくれます。
	あつあげのしょうがに	ぶたにく あつあげ	じゃが芋 さとう	こんにゃく たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが	
	すのもの	わかめ	さとう 白ごま	きゅうり もやし にんじん 青じそ	
	牛乳	牛乳			
12 金	しぐれどんぶり	ぶたにく ぎゅうにく	こめ さとう	えのきたけ しめじ にんじん たまねぎ ねぎ	660kcal 28.7g / 16.4g 和風の汁物・煮物は、天然の だしをきかせています。
	けんちん汁	とりにく とうふ		にんじん ごぼう だいこん	
	みかんゼリー		みかんゼリー		
	牛乳	牛乳			
15 月	ごはん		こめ		730kcal 30.8g / 24.7g さば缶が人気です。さばには体に 良い脂が多く含まれています。 さばのみそ煮も人気です。♪
	さばのみそに	さばのみそに			
	おひたし		さとう	はくさい こまつな にんじん	
	こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ とりにく たまご	じゃが芋 さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース	
16 火	バターロール		バターロール		631kcal 24.9g / 19.1g 梅干しは、地元産の白干しのもの です。調味料がわりに使います。
	きつねうどん	油あげ かまぼこ	うどん さとう	にんじん ねぎ	
	うめドレサラダ		サラダ油 さとう	きゅうり にんじん きゃべつ コーン うめぼし	
	牛乳	牛乳			
17 水	ごはん		こめ		702kcal 26.3g / 23.5g 味付けは、素材の味がわかるよう うす味を心がけています。
	すきやき	ぎゅうにく ぶたにく やきどうふ	さとう	たまねぎ はくさい いとこんにゃく ねぎ	
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ さとう 卵なしマヨネーズ	コーン きゅうり きゃべつ	
	牛乳	牛乳			
18 木	カレーライス	ぎゅうにく	こめ じゃが芋 カレールウ	たまねぎ にんじん	753kcal 22.1g / 21.2g 小1年生も揃い、カレーでスタート♥
	まぜまぜゼリーボンチ		まぜるゼリー(りんご)	みかん缶 黄桃缶 パイン缶 りんご	
	牛乳	牛乳			
19 金	ツナサンド	ツナ	コッペパン 卵なしマヨネーズ	きゅうり	594kcal 24.3g / 24.1g 野菜たっぷりのスープ煮です。 加熱してたくさん食べましょう!
	ヒレカツ	ヒレカツ	あげ油		
	ぶたにくときゃべつのスープ	ベーコン	サラダ油	きゃべつ にんじん たまねぎ パセリ コーン	
	牛乳	牛乳			
22 月	ごはん		こめ		701kcal 31.4g / 24.5g 焼き肉のたれは、10種類以上の 調味料を合わせて作った給食 ならではのものです。
	やきにく	ぶたにく みそ	さとう ごま ごま油	たまねぎ りんご しょうが にんにく	
	ナムル		ごま油 さとう	もやし こまつな にんじん	
	きしゅうじる	とうふ かまぼこ わかめ		うめぼし にんじん えのきたけ ねぎ	
23 火	くりフランス		くりフランス		650kcal 25.9g / 19.2g 麺の一番人気は、とんこつラーメン です。野菜をたっぷり入れます。
	とんこつラーメン	ぶたにく わかめ	ラーメン	たまねぎ にんじん もやし コーン ねぎ	
	ブロッコリーサラダ	ツナ	サラダ油 さとう	ブロッコリー きゅうり キャベツ	
	牛乳	牛乳			
24 水	ごはん		こめ		655kcal 27.5g / 19.7g 魚料理も積極的に入れるように しています。骨のある魚の日は 時間がかかります。
	かつおフライ	かつおフライ	あげ油		
	ごまドレあえ		ごまドレッシング	きゃべつ にんじん きゅうり	
	わかめスープ	とうふ わかめ ベーコン	ごま油	もやし にんじん ちんげんさい	
25 木	ごはん		こめ		676kcal 25.3g / 15.2g 春雨は、じゃが芋やさつまい から作られています。
	にくじゃが	ぶたにく	じゃが芋 さとう	たまねぎ にんじん いとこんにゃく グリーンピース	
	はるさめサラダ	ハム	はるさめ ごま油 さとう	コーン きゅうり きゃべつ	
	牛乳	牛乳			
26 金	ごはん		こめ		717kcal 25.4g / 22.5g 平天やかまぼこは、地元の業者 さんにアレルギーの少ないものを 作ってもらっています。
	うめずあげ	とりにく	かたくりこ あげ油	うめず	
	ミニトマト			ミニトマト	
	ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく ひらてん	さとう	だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	



※仕入れの都合により内容を変更することもあります。

上芳養共同調理場、調理員4名(芝峰・岸本・中林・竹本) 運搬員2名(武森・井上)  
栄養教諭(中嶋)で、よりおいしく安全な給食を目標にがんばります。

ひきつづき、給食に関してご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

## おしらせ

献立についての大事なお知らせが裏面にあります。  
どうぞお読みください。