

ランチタイムス上芳養共同調理場献立表

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	ごはん ・牛乳	牛乳	こめ		703Kcal 29.5g / 25.8g 焼き肉のたれは、色々な調味料を使っています。人気のたれです。
	焼肉	ぶた肉 みそ	さとう 白ごま ごま油 サラダ油	りんご 玉ねぎ にんにく しょうが	
	ナムル		さとう ごま油	もやし こまつな にんじん	
	白菜スープ	とり肉 とうふ	ごま油 かたくり粉	白菜 にんじん ねぎ	
10 水	ごもくチャーハン	ハム ぶた肉	こめ サラダ油 さとう ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ ねぎ	592kcal 21.2g / 16.5g 残さず食べて、体を作りましょう。
	わかめスープ	ベーコン とうふ わかめ	ごま油	もやし にんじん チンゲン菜	
	バナナ	牛乳		バナナ	
11 木	コッペパン ・牛乳	牛乳	コッペパン		611kcal 21.3g / 18.2g とり肉であっさりしたミートパスタです。
	チキンミートスパゲティ	とり肉	スパゲティ サラダ油 さとう	玉ねぎ ピーマン にんじん	
	グリーンサラダ		さとう サラダ油	きゃべつ きゅうり パイン缶 コーン	
12 金	ごはん ・牛乳	牛乳	こめ		623kcal 25.5g / 17.0g 今年度も和食を中心に、色々工夫しながら美味しく作ります！
	かつおフライ	かつおフライ	あげ油		
	おひたし		さとう	白菜 こまつな にんじん	
	豚汁	ぶた肉 油あげ みそ		大根 ごぼう にんじん ねぎ	
15 月	カレーライス	とり肉	こめ じゃが芋 カレールウ	玉ねぎ にんじん にんにく	760kcal 22.2g / 19.8g カレーは月1回。フルーツと合います。
	フルーツ白玉ポンチ		さとう 白玉だんご	みかん缶 パイン缶 黄桃缶	
	牛乳	牛乳			
16 火	ごはん		こめ		712kcal 28.6g / 23.9g 給食のマーボー豆腐は野菜も多く、やさしい味です。豆腐は植物性タンパク質◎
	マーボー豆腐	ぶた肉 とうふ みそ 赤みそ	さとう サラダ油 片栗粉	玉ねぎ たら たけのこ にんじん 干しいたけ	
	中華マヨサラダ	ハム	ノンエッグマヨネーズ ごま油 さとう	きゅうり きゃべつ コーン	
	牛乳	牛乳			
17 水	きんぴらごはん	ぶた肉 油あげ	こめ さとう サラダ油 ごま油	ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン	695kcal 27.0g / 24.3g 小学1年生も15日から始まりました。お祝いとして「豆乳プリン」をどうぞ。
	まごわやさしいみそ汁	わかめ ちくわ みそ	じゃが芋 ねりごま	しめじ にんじん ねぎ	
	豆乳プリン		豆乳プリン		
	牛乳	牛乳			
18 木	コッペパン ・牛乳	牛乳	コッペパン		667kcal 28.2g / 20.2g とんこつしょうゆ、みそ、塩 どれも人気。
	みそラーメン	ぶた肉 かまぼこ みそ	ラーメン ごま油	もやし たけのこ にんじん チンゲン菜	
	ぎょうざ	ぎょうざ	あげ油		
19 金	ごはん ・牛乳	牛乳	こめ		725kcal 30.4g / 25.7g 毎月19日は「和食の日」です。だしを効かせた献立を食べていただきます。
	うめずあげ	とり肉	かたくり粉 揚げ油	梅酢	
	ハリハリ大根	ツナ	さとう 白ごま	切り干し大根 にんじん きゅうり	
	きのこ汁	ぶた肉 とうふ		しめじ えのきたけ にんじん ねぎ	
22 月	ごはん ・牛乳	牛乳	こめ		744kcal 29.9g / 21.2g 「優糖星」は10月頃まで食べられます。白身魚のレモン煮も大人気です。
	白身魚のレモン煮	白身魚のたつたあげ	揚げ油 さとう	レモン汁	
	ミニトマト			ミニトマト	
	あつあげのしょうがに	ぶた肉 あつあげ	じゃが芋 さとう	こんにゃく 玉ねぎ にんじん さやいんげん しょうが	
23 火	ごはん ・牛乳	牛乳	こめ		617kcal 23.3g / 16.2g 野菜がいっぱい食べられる献立です。残さず食べて、ロスをなくしたいですね。
	はっぼう豆腐	ぶた肉 とうふ	さとう ごま油 かたくり粉	きゃべつ 玉ねぎ にんじん たら ほしいたけ	
	春雨サラダ	ハム	春雨 さとう ごま油	きゅうり もやし コーン	
24 水	ハヤシライス	ぶた肉	こめ こむぎこ さとう マーガリン	玉ねぎ しめじ にんじん 枝豆	707kcal 22.1g / 25.1g 久しぶりにハヤシライスが登場です。
	ツナサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ	きゃべつ きゅうり にんじん コーン	
	牛乳	牛乳			
25 木	ごはん ・牛乳	牛乳	こめ		616kcal 26.0g / 19.2g 中学生の量は小学3,4年の1.2倍です。しっかり食べて、丈夫な体を作ってね。
	ミンチカツ	ミンチカツ	揚げ油		
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう	きゅうり りんご	
	みそ汁	とうふ 油あげ みそ		玉ねぎ にんじん ねぎ	
26 金	こくとうパン		こくとうパン		749kcal 26.9g / 24.7g 麺料理は具たくさん。あげ煮はあまからのたれと混ぜています。カミカミメニュー。
	五目うどん	とり肉 かまぼこ 油あげ わかめ	うどん	玉ねぎ にんじん ねぎ	
	大豆とさつま芋とじゃこのあげに	大豆 じゃこ	さつま芋 かたくり粉 揚げ油 さとう ごま		
	牛乳	牛乳			
30 火	ごはん		こめ		634kcal 24.7g / 14.4g 梅干し、ジビエも積極的に使います。特に梅干しは調味料として使っています。
	肉じゃが	ぶた肉	じゃが芋 さとう	玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	
	すのもの	ツナ わかめ	さとう ごま	きゅうり もやし あおじそ	
	牛乳	牛乳			

※仕入れの都合により内容を変更することもあります。ご了承ください。

上芳養共同調理場、調理員4名（芝峰・中林・田中・山本） 運搬員2名（井上・根本）
 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。