



令和6年度 4月 学校給食予定献立表

～ 井川小中学校 井川高齢者生活福祉センター ～



日(曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	一口メモ
11 木	わかめごはん	炊き込みわかめ		米 押麦 ごま	650 27.9 23.7 2.4	★給食再開日★ みなさんは今年1年をどんな年にしたいですか?いいスタートがきれるよう、今日は人気のメニューをそろえた献立にしました。毎日を大切に、充実した学校生活を送りましょう!
	牛乳	牛乳				
	とりのから揚げ	とり肉	生姜	でんぷん 油		
	おひたし		キャベツ 小松菜 にんじん			
	けんちん汁	とり肉	こんにゃく ごぼう にんじん 大根 葉ねぎ	油 里芋		
12 金	食パン			食パン	619 28.6 25.0 2.7	旬の食べ物アスパラガス 今日のグラタンには、春から夏にかけて旬を迎えるアスパラガスを使っています。アスパラガスには、アスパラギン酸という栄養素が含まれており、疲れをとってくれる効果があるといわれています。
	牛乳	牛乳				
	エビとアスパラの クリームグラタン	えび 牛乳 チーズ スキムミルク	たまねぎ アスパラガス とうもろこし	油 じゃがいも 小麦粉 バター		
	春キャベツのスープ	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ			
	いちごジャム		いちご	砂糖 水あめ		
15 月	赤飯	小豆		もち米 米 ごま	539 21.4 15.7 2.2	◆進級 お祝い献立◆ 進級おめでとうございます。進級をお祝いして、主食はお赤飯です。日本では昔から、お祝い事ときには赤飯を炊いて食べる習慣があります。若竹汁に入っているたけのこのように、体も心もぐんぐん大きくなってください!
	牛乳	牛乳				
	豆腐ハンバーグ きのこソース	豆腐 鶏肉 おから 植物性たんぱく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ えのきたけ	砂糖 油 でんぷん		
	磯香和え	ちりめん干し のり	キャベツ ほうれん草 にんじん			
	若竹汁	わかめ	たけのこ しめじ 葉ねぎ			
16 火	麦ごはん			米 押麦	650 28.8 19.6 2.0	いろいろな食材を食べよう 給食ではたくさんの食材を使っています。いろいろな食材を食べると、体に栄養がとどきやすくなり、元気になるといわれています。好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物を食べるようにしましょう。
	牛乳	牛乳				
	マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ	にんにく 生姜 たけのこ にんじん	油 砂糖 でんぷん		
	ハンサンスー	ハム	にんじん きゅうり キャベツ	春雨 油 砂糖		
	味付け煮干し	かたくちいわし		砂糖 ごま		
17 水	食パン			食パン	692 32.3 30.2 2.9	ひよこ豆を食べよう ひよこ豆は、くちばしのように出ている部分があり、その形がひよこに似ていることから名づけられました。体をつくるたんぱく質が多く含まれています。ほくほくとした食感を味わって食べましょう。
	牛乳	牛乳				
	さわらのフライ	さわら 卵		小麦粉 パン粉 油		
	コールスロー		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし レモン果汁	油 砂糖		
	クラムチャウダー	えび ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん いんげん パセリ	じゃがいも 小麦粉 バター		
18 木	ごはん			米	677 23.6 22.7 2.3	リクエスト給食 今日は、こども園リクエストのチキンカレーです。カレーには、たくさんのスパイスが使われています。スパイスには、食物の臭みをとったり、食欲を増進させたりする働きがあります。野菜のうまみを感じながら食べましょう。
	牛乳	牛乳				
	チキンカレー	ぶた肉 スキムミルク	生姜 にんにく たまねぎ にんじん りんご	油 じゃがいも		
	春キャベツのサラダ		キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり	油 砂糖		
	発酵乳	発酵乳				
19 金	たけのこごはん	油揚げ	たけのこ	米 砂糖	575 22.9 17.3 2.7	たけのこを食べよう たけのこは、4～5月に収穫される春の味覚を代表する食材です。竹になる前の若い莖を食べることから、「竹の子ども」という意味で、たけのことと呼ばれるようになったといわれています。
	牛乳	牛乳				
	厚焼き玉子	卵		油 でんぷん		
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	こんにゃく たけのこ にんじん とうもろこし	油 砂糖		
	春野菜のみそ汁	豆腐 みそ	キャベツ たまねぎ にんじん			



日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	一口メモ
23 火	ごはん			米	655 28.3 18.6 2.1	豚汁を食べよう 豚汁には、ぶた肉の他にも、大根・にんじん・ごぼう・豆腐などたくさん食材が入っています。一つの料理に、色々な種類の食材を使うと、それぞれのうま味がでておいしくなります。
	牛乳	牛乳				
	春の季節煮	生揚げ とり肉	にんじん たけのこ こんにゃく いんげん	砂糖 油 じゃがいも		
	豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ 油揚げ	ごぼう 大根 にんじん 葉ねぎ	じゃがいも		
	お茶プリン	乳製品 牛乳	抹茶	砂糖 ぶどう糖		
24 水	ごはん			米	552 23.7 19.6 1.8	春キャベツを食べよう 3～5月頃に出回るキャベツのことを春キャベツといいます。春キャベツは、冬に収穫されるキャベツに比べ、葉がやわらかく、巻きがゆるくて、色が濃いのが特徴です。
	牛乳	牛乳				
	とり肉のごま風味焼き	とり肉	生姜	ごま ごま油		
	キャベツの即席漬け	塩昆布	キャベツ	ごま		
	きのこ汁	豆腐 油揚げ	大根 しいたけ えのきだけ しめじ 葉ねぎ			
25 木	山菜うどん	とり肉 油揚げ	にんじん しいたけ 葉ねぎ わらび ぜんまい 細竹	うどん でんぷん	545 22.1 22.7 2.7	山菜うどんを食べよう 山菜うどんには、わらび、ぜんまい、ふきなどの春に旬を迎える山菜をたくさん使っています。山菜の苦みには、冬の寒さで眠ってしまった細胞を起してくれる働きがあるといわれています。
	牛乳	牛乳				
	えびといかのかき揚げ	えび いか	たまねぎ にんじん 春菊 ごぼう	小麦粉 油		
	おかか和え	ちりめん干し かつお節	キャベツ にんじん 切干大根			
26 金	親子丼	とり肉 卵	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん	米 砂糖	611 26.6 18.0 2.6	親子丼を食べよう 親子丼は、とりの卵(子)と、とり肉を使って作る料理です。私たちは、いつも命をいただいて栄養をとっています。そのことを忘れずに、今日も感謝の気持ちをこめて「いただきます」をしてから食べましょう。
	牛乳	牛乳				
	ごま和え		キャベツ 小松菜 にんじん	砂糖 ごま		
	つみれ汁	いわしつみれ かまぼこ	ごぼう 大根 にんじん 葉ねぎ			
30 火	ごはん			米	624 21.5 19.9 2.0	感謝して食べよう たくさんのごはんを作ることは少し大変ですが、給食センターでは、みなさんのために毎日心をこめて作っています。調理員さんや給食にかかわる人への感謝の気持ちを忘れずに、今日もおいしくいただきます。
	牛乳	牛乳				
	焼きぎょうざ	ぶた肉 とり肉 卵 大豆	キャベツ にら たまねぎ にんにく	砂糖 小麦粉 油 パン粉 でんぷん		
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	春雨 油 砂糖 ごま		
	中華スープ	ミートボール 豆腐	にんじん えのきだけ キャベツ			

☆ 22 (月) 給食はありません。

- ※ めん類の製造過程で、卵、そばが混入する可能性があります。
- ※ パンの製造過程で卵、くるみ、ごま、りんご等が混入する可能性があります。
- ※ 食材については市場の状態などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
- ※ イラストは少年写真新聞社、全国学校給食協会のものを使用しています。
- ※ 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
- ※ 栄養価は、中学年(小学校)・中学生の量を表記しています。
- 井川学校給食センターでは、児童生徒の実態に合わせた栄養価を計算し、給食を提供しています。

☆ 学校給食のレシピをホームページに掲載しています

☆

