



4 月献立表

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー kcal たんぱく質 (%) ※中学期値	献立紹介
		血や肉をつくる(赤)	熱ゆかのもと(黄)	体の調子を整える(緑)		
8 水	コメッコハヤシライス 牛乳 コーンサラダ ☆2~6年生給食始め	豚肉 豆乳 牛乳	米 麦 米油 ジャが芋 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトビュレ ビーマン キャベツ きゅうり コーン	611 134	*8日より、 給食が始まります! 今年度も、 豊玉南小学校の給食を よろしくお願ひいたします。
9 木	麦ごはん 牛乳 鉄火みそ 肉じゃが ごぼうチップサラダ	牛乳 みそ 大豆 豚肉	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋 白ごま	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり ごぼう	579 135	
10 金	じゃごごはん 牛乳 鯖のカレーパン粉焼き 沢煮椀 お花見団子 ☆お花見給食	ちりめんじゃこ 牛乳 さわら 豚肉 油揚げ きな粉	米 麦 マヨネーズ(卵なし) パン粉 片栗粉 白玉粉 上新粉 砂糖	にんにく パセリ にんじん 大根 干しいたけ ねぎ よもぎ	650 17.1	8日(水) ・コメッコ ハヤシライス バターと小麦粉を使ったルー の代わりに、米粉を使用して とろみをつけます。
13 月	レンズドライカレー 牛乳 ジャーマンポテト ☆1年生給食始め	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 牛乳 ベーコン	米 麦 米油 小麦粉 ジャが芋	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン トマトビュレ ビーマン	604 15.0	
14 火	チキンライス 牛乳 春野菜のポトフ お祝いケーキ ☆入学・進級お祝い給食	とり肉 牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉 豆乳	米 麦 米油 ジャが芋 小麦粉 砂糖 きび砂糖 粉糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ アスパラガス	629 12.8	14日(火) ・お祝いケーキ 卵、乳製品を使わない生地 で、入学や進級をお祝する ケーキを作ります。
15 水	あんかけチャーハン 牛乳 じゃがいもと大豆の揚げ煮	卵 豚肉 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 片栗粉 ごま油 ジャが芋 砂糖	生姜 ねぎ にんじん たけのこ 大根 干しいたけ	586 17.5	
16 木	麦ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 磯辺ポテト むらも汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 厚揚げ 青のり 豆腐 卵	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉 白ごま ジャが芋	たまねぎ えのきたけ にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜	612 17.8	24日(金) ・旬の食材「キャベツ」 春のキャベツはふんわりとし ていて葉がやわらかく甘みが あります。この春キャベツを たっぷり使ってクリーム煮を 作ります。
17 金	きなこ豆乳トースト 牛乳 トマトシチュー りんごゼリー	きな粉 豆乳 牛乳 ベーコン 豚肉 アガー	食パン 砂糖 米油 ジャが芋 豆乳バター 小麦粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 トマトビュレ りんごジュース	567 13.5	
20 月	カレーピラフ 牛乳 チーズオムレツ ミネストローネ	とり肉 牛乳 鶏ひき肉 大豆 チーズ 卵 ベーコン 豚肉 レンズ豆	米 麦 米油 砂糖 マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン パセリ 大根 セロリー トマトビュレ トマト缶	591 18.1	28日(火) ~旬の食材~ 「たけのこ」 春が旬の食べものです。「竹 の子」とも言いますが、竹か んわりに「旬」と書いて「旬 (たけのこ)」と表します。水煮 にすることで1年中手に入る食 材となりました。
21 火	とり五目おこわ 牛乳 ししゃもの青のり焼き 呉汁 くだもの(清美オレンジ)	とり肉 牛乳 ししゃも 青のり 大豆 油揚げ みそ	米 もち米 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん ねぎ 清見オレンジ	573 17.2	
22 水	スパゲッティービーンズソース 牛乳 ポテト入りフレンチサラダ	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳	スパゲティ 米油 砂糖 ジャが芋	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ しめじ トマトジュース キャベツ きゅうり コーン	568 16.8	入学・進級 おめでとう!
23 木	チンジャオロースー丼 牛乳 バリバリ海藻サラダ ピーチゼリー	豚肉 牛乳 わかめ アガー	米 麦 米油 片栗粉 砂糖 ワンタンの皮 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ ビーマン きゅうり キャベツ コーン 桃ジュース	553 15.0	
24 金	スパイシーピラフ 牛乳 白身魚のトマトチーズ焼き 春キャベツのクリーム煮 ☆旬の食材「春キャベツ」	ウインナー 牛乳 たら チーズ ベーコン とり肉 生クリーム	米 麦 米油 ジャが芋 豆乳バター 小麦粉	にんにく たまねぎ コーン ビーマン マッシュルーム トマト缶 にんじん キャベツ ブロッコリー	635 17.9	
27 月	黒砂糖パン 牛乳 マカロニミートグラタン コンソメスープ くだもの(なつみ)	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ ベーコン とり肉	黒砂糖パン マカロニ 米油 ジャが芋	にんにく たまねぎ しめじ トマトビュレ にんじん キャベツ パセリ なつみ	624 16.5	
28 火	たけのご飯 牛乳 さばのごま照り焼き おひだし じゃがいものみそ汁 ☆旬の食材「たけのこ」	油揚げ 牛乳 さば みそ	米 麦 砂糖 白ごま ジャが芋	たけのこ にんじん さやいんげん 小松菜 もやし たまねぎ ねぎ	578 20.1	
30 木	ジャンバラヤ 牛乳 フライドフィッシュ コーンスープ ☆世界の味めぐり「アメリカ」	豚ひき肉 大豆 ウインナー 牛乳 ホキ とり肉 豆乳	米 麦 米油 片栗粉 上新粉 じゃが芋 米粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しめじ ビーマン コーン	614 17.2	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。(16回)

☆ 遠足の為、2年生は17日、3年生は16日、4年生は15日の給食がありません。

※ 栄養価の記載について：日本食品成分表2020年版(八訂)で栄養価を算出しています。学校給食実施基準は、日本食品標準成分表2015年版(七訂)をもとに算出されているため、摂取栄養価のみを標記しています。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
4月分平均 (中学年)	598	24.3g(16.2%)	20.4g(30.7%)	323	89	2.2	255	0.41	0.52	31	7.7	2.5

<給食の食材の主な産地(4月予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
たまねぎ	北海道 静岡県 佐賀県	さやいんげん	沖縄県 千葉県	にんにく	青森県	だいこん	千葉県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
じゃがいも	鹿児島県 長崎県	ごぼう	青森県	しょうが	茨城県 高知県	キャベツ	愛知県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	千葉県 徳島県	大根	神奈川県 千葉県	小松菜	東京都 埼玉県 千葉県	セロリー	愛知県 静岡県	鶏卵	栃木県
ビーマン	茨城県	アスパラ	栃木県 佐賀県 群馬県	ねぎ	千葉県 茨城県	さつまいも	茨城県	なつみ	愛媛県
きゅうり	千葉県 群馬県	しめじ	長野県	えのき	新潟県 長野県	米	宮城県産「萌えみのり」	清美	愛媛県

