

4月分予定献立表

(給食回数14回)

久喜市教育委員会
菖蒲学校給食センター

平成28年度

| 日付 (曜日) | 献立(こんだて) | | | 熱や力となるもの (きいろ) | 血・肉・骨となるもの (あか) | 体の調子を整えるもの (みどり) | 熱量(Kcal) たんぱく質(g) | |
|------------------|--------------|----|--|--|--|---|----------------------|-------------|
| | 主食 | 飲物 | おかず | | | | 小学生 | 中学生 |
| 11日 (月) | ゆでうどん | 牛乳 | ごもくうどん ポテトコロッケ(ソース) こまつなのおひたし(しょうゆ・かつおぶし) | ゆでうどん あぶら さとう こむぎこ パンこ じゃがいも | 牛乳 ふたにく なたと かつおぶし | たまねぎ にんじん ねぎ きやべつ きくらげ こまつな | 613 20.9 | 771 24.9 |
| ★ 12日 (火) | ごはん | 牛乳 | はるまき はるさめサラダ(ドレッシング) マーボー豆腐 | こめ こむぎこ あぶら はるさめ ごまあぶら でんぶん ドレッシング | 牛乳 ふたにく とうふ みそ | きやべつ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく にんじん たけのこ きゅうり なら もやし | 715 25.4 | 881 30.1 |
| ※★ 13日 (水) | せきはん ごましお | 牛乳 | とりのからあげ ほうれんそうのあえもの(ドレッシング) すましじる ゼリー | こめ ささげ ごま こめこ でんぶん あぶら ドレッシング ゼリー | 牛乳 とりにく なたと とうふ あさり | こまつな たけのこ しめじ にんじん ほうれんそう もやし ねぎ | 690 29.4 | 867 35.9 |
| ★ 14日 (木) | コッペパン | 牛乳 | やきフランクフルトソース フレンチサラダ(ドレッシング) コーンチャウダー | パン さとう でんぶん じゃがいも ベシヤメルル ドレッシング | 牛乳 フランクフルト ベーコン | たまねぎ トマト とうもろこし マッシュルーム きやべつ きゅうり にんじん | 666 25.0 | 875 31.9 |
| 15日 (金) | むぎごはん | 牛乳 | さけのしおやき たけのこのきんぴら とんじる | こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま | 牛乳 さけ ふたにく とうふ みそ | ごぼう だいこん にんじん ねぎ つきこんにやく えだまめ たけのこ | 632 25.5 | 843 31.6 |
| 18日 (月) | ちゅうかめん | 牛乳 | みそラーメン はんぺんフライ(ソース) かいそうサラダ(ドレッシング) | ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら でんぶん パンこ こむぎこ ドレッシング | 牛乳 ふたにく はんぺん わかめ きわかめ ひじき とさかのり みそ | たまねぎ しょうが にんにく なら とうもろこし にんじん ブロッコリー きやべつ もやし サラダこんにやく ねぎ | 659 25.5 | 789 30.2 |
| ◇ 19日 (火) | ごはん | 牛乳 | おんぼしらあげ のざわなひりやさいいため きのこのみそじる | こめ こむぎこ あぶら ごま さといも さとう | 牛乳 おきあみチーズロール あぶらあげ ふたにく みそ | しめじ えのきだけ にんじん ちんげんさい ねぎ のざわな きやべつ ピーマン もやし | 643 21.2 | 780 24.8 |
| 20日 (水) | ごはん | 牛乳 | しろみざかなのからあげ・みかんソース だいたいのそに みそけんちんじる | こめ でんぶん あぶら さといも さとう | 牛乳 ほき とうふ だいた さつまあげ ひじき みそ とりにく | だいこん にんじん ねぎ ごぼう みかんかじゅう こんにやく えだまめ | 635 25.6 | 759 30.3 |
| ◆★ 21日 (木) | こどもパン | 牛乳 | ハンバーグケチャップソースかけ こふきいも しんたまねぎのスープ | パン さとう でんぶん じゃがいも パンこ | 牛乳 ふたにく とりにく ベーコン | たまねぎ にんじん きやべつ パセリ えだまめ | 621 22.0 | 842 29.8 |
| ★ 22日 (金) | むぎごはん | 牛乳 | ポークカレー プレーンオムレツ(ケチャップ) こんにやくサラダ(ドレッシング) | こめ むぎ じゃがいも あぶら カレール ドレッシング | 牛乳 ふたにく たまご チーズ スキムミルク | たまねぎ にんじん えだまめ トマト サラダこんにやく きやべつ きゅうり | 723 22.9 | 948 28.3 |
| 25日 (月) | ゆでうどん | 牛乳 | さんさいうどん ちくわのおちやあげ こまつなともやしのひたし(しょうゆ・かつおぶし) | ゆでうどん あぶら こむぎこ さとう | 牛乳 とりにく なたと ちくわ あぶらあげ かつおぶし | ねぎ にんじん しめじ わらび ふき ぜんまい たけのこ えのきだけ もやし きりほしだいこん こまつな りよくちや | 620 27.7 | 752 32.9 |
| 26日 (火) | ごはん | 牛乳 | ポークシューマイ チンジャオロースー ちゅうかスープ | こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう パンこ でんぶん | 牛乳 ふたにく とりにく とうふ たまご | にんじん ほうれんそう たけのこ ピーマン しょうが たまねぎ こんにやく | 607 26.5 | 758 32.8 |
| 27日 (水) | ごはん | 牛乳 | さばのみそだれかけ じゃがいものそぼろに さわにわん | こめ さとう ごま でんぶん ごまあぶら じゃがいも | 牛乳 さば みそ ふたにく なたと | にんじん だいこんごぼう ねぎ むきえだまめ しょうが | 642 26.8 | 779 31.8 |
| ★ 28日 (木) | ツイストパン | 牛乳 | いかナゲット きやべつのサラダ(ドレッシング) チリコンカン | パン こむぎこ じゃがいも あぶら ドレッシング | 牛乳 いか たらすりみ だいたふ たにく スキムミルク | たまねぎ にんじん マッシュルーム スナッペンとう ブロッコリー にんにく きやべつ | 675 27.5 | 852 34.7 |
| 月平均栄養摂取量 | | | | | | | 653 25.0 | 821 30.7 |

* 諸般の事情により、材料や献立を変更する場合があります。

◆印は、教科と関連した献立「小6 理化 じゃが芋の育て方」「中1 地理 山に暮らす人々」です。

◇印は、郷土料理・イベントに関連した献立「長野県」です。

※印は、「入学・進級おめでとう献立」です。

★印は、スプーンの日ですが、毎日清潔な「箸」を用意しましょう。

4月分 学校給食使用食材の産地(予定)

| 主食 | 産地(予定) | | 卵類 | 産地(予定) | | 肉類 | 産地(予定) | | 魚果類 | 産地(予定) | | 魚果類 | 産地(予定) | | 魚果類 | 産地(予定) | |
|----|--------|-------------|-------|--------|-----------|-------------|--------|---------------|---------|----------|-------|-----|--------|----|-----|--------|----|
| | 米 | 埼玉(久喜市産米) | | 卵 | 埼玉、新潟、北海道 | | 豚肉 | 群馬、栃木、茨城、千葉、 | | にんじん | 埼玉・徳島 | | しめじ | 長野 | | 里芋 | 宮崎 |
| | パン | 埼玉、アメリカ、カナダ | うずら卵 | 愛知、静岡 | 鶏肉 | 岩手、青森、千葉、宮崎 | 玉葱 | 北海道 | えのき茸 | 長野 | たけのこ | 四国地 | | | | | |
| | 麺 | 埼玉、アメリカ、カナダ | きりほ大根 | 宮崎 | 豚レバー | 北海道 | じゃがいも | 北海道・鹿児島・長崎 | 白ら | 栃木・群馬・茨城 | きゅうり | 久喜 | | | | | |
| | | | わかめ | 韓国 | ベーコン | 千葉・群馬 | もやし | 栃木 | 白菜 | 茨城・埼玉 | | | | | | | |
| | 牛乳 | 埼玉、栃木、北海道など | ひじき | 鹿児島 | | | きやべつ | 埼玉・愛知、神奈川県、千葉 | かぶ | 埼玉・千葉 | | | | | | | |
| | | | たけのこ | 熊本 | 沖あみチーズロール | ベーリング海 | 青梗菜 | 茨城・群馬 | 大根 | 千葉 | | | | | | | |
| | | | きくらげ | 熊本 | 鮭 | 北海道 | 小松菜 | 埼玉・茨城 | 万能ねぎ | 福岡・静岡 | | | | | | | |
| | | | くわかめ | | ほき | ニュージーランド | 長ねぎ | 埼玉・群馬 | スナッペンとう | 鹿児島 | | | | | | | |
| | | | とさかのり | | さば | ノルウエー | ごぼう | 青森・茨城 | ピーマン | 茨城・埼玉 | | | | | | | |
| | | | 大豆 | 北海道 | いか | ペルー | にんにく | 青森 | マッシュルーム | 茨城 | | | | | | | |
| | | | | | あさり | 熊本 | ほうれん草 | 埼玉 | とうもろこし | 台湾 | | | | | | | |
| | | | | | | | パセリ | 千葉・茨城 | 枝豆 | 台湾 | | | | | | | |
| | | | | | | | 生姜 | 久喜 | ブロッコリー | エクアドル | | | | | | | |

