



れい わ ねん がつ ぶん

きゆう しょく こん だて よ てい ひょう

令和2年4月分

給食献立予定表

せとうちしうしまどがっこうきゆうしょくちゆうりじょう
瀬戸内市牛窓学校給食調理場

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			家庭でとって 欲しい食品	エネルギー(幼) エネルギー(小) エネルギー(中)
		あか 赤 おもに体をつくる	みどり 緑 おもに体の調子をととのえる	き 黄 おもにエネルギーのもとになる		
8 (水)	わかめラーメン 牛乳 小籠包 中華サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく ハム ゼラチン	たまねぎ にんじん だいずもやし ねぎ しょうが キャベツ たけのこ きゅうり チンゲンサイ きくらげ	ちゅうかめん あぶら さとう はるさめ こむぎこ	いも類	651 752
9 (木)	麦ご飯 牛乳 あじの竜田揚げ 梅かつお和え 豚汁	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	にんにく しょうが キャベツ こまつな うめ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう こんにやく さといも	かいそう 海藻	562 687 -
10 (金)	米粉パン 牛乳 ハムステーキ アスパラガスのサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ハム ツナ ベーコン	アスパラガス にんじん みずな たまねぎ とうもろこし パセリ	こくとうパン じゃがいも さとう あぶら バター こむぎこ	きのこ類	527 665 833
13 (月)	カレーライス 牛乳 マーマレードサラダ 福神漬け 一口ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご バナナ グリーンピース キャベツ さやいんげん パイン	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう マーマレード ふくじんづけ ゼリー	まめ類 豆類	- 718 822
14 (火)	麦ご飯 牛乳 さけのホイル焼き そくせき漬け じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン レモン キャベツ しばづけ ねぎ	こめ むぎ じゃがいも ごま あぶら	こさかな 小魚	514 628 726
15 (水)	山菜うどん 牛乳 ごま酢和え 桜もち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ にんじん しめじ わらび えのきたけ みずな なめこ たけのこ うど ねぎ だいこん きゅうり こまつな	うどんめん あぶら さとう ごま さくらもち	くだもの 果物	582 699 802
16 (木)	親子どんぶり 牛乳 いかなの南蛮漬け おひたし	ぎゅうにゅう とりにく たまご こうやどうふ いかなご ちくわ	にんじん たまねぎ ほしいたけ チンゲンサイ キャベツ ほうれんそう だいずもやし	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう でんぶん	しゅじつるい 種実類	564 698 810
17 (金)	米粉パン 牛乳 タンドリーチキン 春野菜のポトフ 瀬戸内市産みかんのジャム	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	しょうが にんにく レモン にんじん たまねぎ はるキャベツ アスパラガス みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう アスパラガス みかん	ぎょかいりい 魚介類	534 696 843
20 (月)	麦ご飯 牛乳 若竹煮 アーモンド和え 菜の花ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ わかめ かつおぶし のり だいず	たけのこ たまねぎ にんじん さやいんげん えだまめ なのはな	こめ むぎ こんにやく さとう アーモンド あぶら ごま でんぶん	いも類	531 646 745
21 (火)	赤飯 牛乳 さわらの木の芽みそ焼き 春キャベツの和え物 桜のすまし汁 いちご大福	ぎゅうにゅう さわら きめ め や みそ かまぼこ わかめ とうふ	きのみ ほうれんそう はるキャベツ にんじん もやし たまねぎ えのきたけ うど みつば いちご	こめ むぎ もちごめ あずき ごま さとう もちこ みずあめ	こさかな 小魚	522 729 823
22 (水)	ソフトめんミートソースかけ 牛乳 ハムのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ちくわ ウインナー ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース マッシュルーム トマト キャベツ ピーマン	ソフトめん あぶら さとう	いも類	521 653 771
23 (木)	麦ご飯 牛乳 ひじきと豆腐のナゲット 五目豆 野菜たっぷりみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき ハム だいず ちくわ こんぶ みそ	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ もやし キャベツ こまつな	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ あぶら こんにやく ふ	きのこ類	572 699 811
24 (金)	シーフードピザトースト 牛乳 野菜サラダ レタス入り卵スープ	ぎゅうにゅう えび いか あさり チーズ ベーコン たまご	たまねぎ ピーマン みずな さやいんげん とうもろこし にんじん レタス パセリ	こめ むぎ じゃがいも さとう バター ノンエッグマヨネーズ でんぶん あぶら ドレッシング	まめ類 豆類	500 641 768
27 (月)	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 パンパンジー風サラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ささみ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ もやし	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま ドレッシング	ぎょかいりい 魚介類	546 666 771
28 (火)	たけのこご飯 牛乳 かつおのごまだれ のりのみそ汁 ひなあられ(小中のみ)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつお のり とうふ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ たけのこ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも ひなあられ	りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜	544 704 809
30 (木)	茶の香ご飯 牛乳 若鶏のもろみ焼き 炊き合わせ 手作り広島菜ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく みそ さつまあげ ちりめん	しょうが ねぎ にんじん だいこん さやいんげん ひろしまな	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう あぶら	くだもの 果物	578 700 808

シーフードピザトースト

ざいりょう
材料(4人分)

食パン	4枚
ケチャップ	小さじ2
バター	小さじ2
シーフードミックス	160g
たまねぎ	1/2個
酒	小さじ1
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	小さじ4
ピーマン(小)	1/2個
チーズ	40g

つく
作り方

- ①食パンにケチャップをぬる。
- ②たまねぎは薄切り、ピーマンは千切りにする。
- ③フライパンにバターを熱し、シーフードミックスとたまねぎと酒を炒める。水分が飛んだらAで味付けをする。
- ④①に③を乗せ、ピーマンとチーズをちらす。
- ⑤トースターでチーズがとけるまで焼く。

24日の給食のレシピです。
休みの日に家で作ってみよう!

* 瀬戸内市のホームページに、献立と使用している食材の産地を掲載しています。

* ○のある日は瀬戸内市基本献立の日です。

* 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。

23日は『もってえねんジャーの日』です。
好き嫌いせず、苦手なものにも挑戦しましょう!

4月に使用している瀬戸内市の食材



28日に使用予定の
ひなあられは、3月
に使用できなかった
ものです。
食品ロス削減にご
協力ください。



出典: 農林水産省