



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3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 | からだ おもに体をつくる | みどり 緑 | からだちようし 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 (木) | むぎ ほん きゆうにゆう 麦ご飯 牛乳 れんこんはさみ焼き 茎わかめの和え物 麩のみそ汁 | ぎゆうにゆう ぶたにく みそ | ぎゆうにく くきわかめ わかめ | たまねぎ にんじん だいこん れんこん | はくさい こまつな えのきたけ しろねぎ | こめ でんぷん ごま ふ | むぎ さとう あぶら | りよくおうしょくやさい 緑黄色野菜 | 543 672 778 |
| 9 (金) | こめ こ 米粉パン 牛乳 バッファローチキン 春野菜のポトフ | ぎゆうにゆう ベーコン | とりにく | にんにく たまねぎ アスパラガス | にんじん はるキャベツ | こめこパン でんぷん こむぎこ じゃがいも | あぶら | きのこ類 | 457 712 863 |
| 12 (月) | カレーライス 牛乳 マカロニサラダ 福神漬け | ぎゆうにゆう ロースハム | ぎゆうにく | にんにく たまねぎ りんご パナナ グリーンピース キャベツ | にんじん えだまめ ふくじんづけ | こめ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ | むぎ じゃがいも | こざかな 小魚 | 607 740 858 |
| 13 (火) | むぎ ほん きゆうにゆう 麦ご飯 牛乳 あじの竜田揚げ 豚汁 | ぎゆうにゆう ぶたにく みそ | あじ あぶらあげ | にんにく にんじん ごぼう | しょうが はくさい ねぎ | こめ でんぷん さといも | むぎ あぶら | くだもの 果物 | 558 681 789 |
| 14 (水) | ぎゆうにゆう きつねうどん 牛乳 ほうれん草のごま和え 桜もち | ぎゆうにゆう とりにく わかめ | あぶらあげ かまぼこ | にんじん ほししいたけ ほうれんそう | たまねぎ ねぎ キャベツ | うどんめん さとう ごま さくらもち | さとう | いも類 | 642 751 936 |
| 15 (木) | おやこ 親子どんぶり 牛乳 きびなごの南蛮漬け 菜の花のからし和え | ぎゆうにゆう こうやどうふ きびなご | とりにく たまご | にんじん ほししいたけ りよくとうもやし ねぎ | たまねぎ こまつな なのはな | こめ あぶら でんぷん | むぎ さとう | まめい 豆類 | 558 691 801 |
| 16 (金) | こめ こ 米粉パン 牛乳 ハムステーキ アスパラガスのサラダ コンソメスープ | ぎゆうにゆう ツナ | ポロニアハム ベーコン | アスパラガス にんじん たまねぎ チンゲンサイ | とうもろこし セロリー はくさい | こめこパン さとう あぶら じゃがいも | かいそうい 海藻類 | 463 585 737 | |
| 19 (月) | たけのこご飯 牛乳 わかどり 若鶏のから揚げ 桜のすまし汁 お祝いデザート | ぎゆうにゆう とりにく とうふ | あぶらあげ わかめ | にんじん えだまめ たまねぎ しめじ | たけのこ しょうが だいこん ねぎ | こめ さとう あぶら いちごゼリー | もちごめ でんぷん なまふ | りよくおうしょくやさい 緑黄色野菜 | 595 717 826 |
| 20 (火) | ちや か ほん 茶の香ご飯 牛乳 和風ハンバーグ だいこん ばいにくあ 大根の梅肉和え よもぎ団子のみそ汁 | ぎゆうにゆう とうふ とうにゆう あぶらあげ | とりにく ほしひじき たまご わかめ みそ | しょうが だいこん うめ かぼちゃ | たまねぎ みずな にんじん しめじ ねぎ | こめ パンこ さとう よもぎだんご | むぎ こむぎこ でんぷん | しゅじつるい 種実類 | 548 677 785 |
| 21 (水) | クリームスパゲッティ 牛乳 じゃがいものハニーサラダ 美生柑 | ぎゆうにゆう はたて なまクリーム | とりにく チーズ | にんじん マッシュルーム キャベツ ほうれんそう | たまねぎ とうもろこし さやいんげん みしょうかん | ソフトめん バター はちみつ こむぎこ | あぶら じゃがいも こむぎこ | まめい 豆類 | 582 735 864 |
| 22 (木) | むぎ ほん きゆうにゆう 麦ご飯 牛乳 さわらの木の芽みそ焼き そくせき漬け けんちん汁 | ぎゆうにゆう みそ とうふ | さわら こんぶ さつまあげ | きのめ はくさい だいこん ごぼう | ほうれんそう こまつな にんじん しろねぎ | こめ さとう むぎ さといも | りよくおうしょくやさい 緑黄色野菜 | 495 602 695 | |
| 23 (金) | こめ こ 米粉パン 牛乳 ポークビーンズ 野菜サラダ いちごジャム | ぎゆうにゆう だいた | ぶたにく | にんじん マッシュルーム キャベツ ブロッコリー | たまねぎ さやいんげん みずな とうもろこし | こめこパン じゃがいも さとう いちごジャム | あぶら さとう | ぎょかいりい 魚介類 | 458 609 736 |
| 26 (月) | むぎ ほん きゆうにゆう わかたけに 麦ご飯 牛乳 若竹煮 アーモンド和え 菜の花ふりかけ | ぎゆうにゆう やきどうふ のり | とりにく なまわかめ | たけのこ にんじん ほうれんそう なのはな | たまねぎ さやいんげん りよくとうもやし | こめ あぶら アーモンド ごま | むぎ さとう ごま | きのこ類 | 512 620 714 |
| 27 (火) | むぎ ほん きゆうにゆう 麦ご飯 牛乳 さばのソース焼き 千草和え 春キャベツのみそ汁 | ぎゆうにゆう とうふ みそ | さば あぶらあげ | しょうが にんじん たまねぎ ねぎ | こまつな えのきたけ はるキャベツ | こめ さとう あぶら | むぎ でんぷん | かいそうい 海藻類 | 518 630 725 |
| 28 (水) | わかめラーメン 牛乳 しょうろんぼう きりほしだいこん ちゆうかろう 小籠包 切干大根の中華風サラダ | ぎゆうにゆう いか とりにく | ぶたにく わかめ | しょうが にんじん ねぎ キャベツ | たまねぎ きくらげ だいずもやし チンゲンサイ | ちゆうかめん あぶら こむぎこ さとう ごま | あぶら | いも類 | 489 645 744 |
| 30 (金) | シーフードピザトースト 牛乳 わふう 和風フレンチサラダ レタス入り卵スープ | ぎゆうにゆう あさり チーズ ベーコン | いか えび ほしひじき たまご | たまねぎ キャベツ ごぼう パセリ | ピーマン にんじん レタス | こめこしょくパン バター あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま でんぷん | りよくおうしょくやさい 緑黄色野菜 | 512 646 785 | |

4月に使用している瀬戸内市の食材

こめ マッシュルーム ほうれんそう こまつな

- * 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。
 - * 22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!

令和3年度が始まりました。

今年度も引き続き新型コロナウイルス感染予防対策をしっかりと行いましょう！手洗いうがいとアルコール消毒、マスクもきちんとつけて、自分自身そして周りの人を守るための行動をしましょう。食生活でも、好き嫌いをせず何でも食べて病気に負けない強い体をつくりましょう。