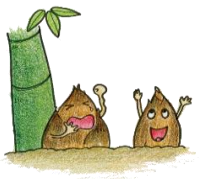

令和5年4月分　給食献立予定表

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 赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	黄 おもにエネルギーのもとになる	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)
10（月）	麦ご飯　牛乳　さばのごまだれ 春野菜の煮物	ぎゅうにゅう　さば とりにく　まるてん	にんじん　たまねぎ ごぼう　たけのこ さやいんげん　ふき	こめ　むぎ さとう　ごま じゃがいも　さといも ふ	海藻類	543 661 766
11（火）	麦ご飯　牛乳　牛窓レモンチキン 春キャベツ入りみそ汁	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　あぶらあげ みそ	にんじん　たまねぎ はるキャベツ　えのきたけ ねぎ　レモン果汁	こめ　むぎ あぶら　でんぷん さとう	緑黄色野菜	578 708 822
12（水）	しょうが白菜うどん　牛乳 菜の花のからし和え　クレープ	ぎゅうにゅう　とりにく かまぼこ　あぶらあげ いか	にんじん　たまねぎ しめじ　はくさい ねぎ　しょうが キャベツ　なのはな	うどんめん　あぶら さとう クレープ	いも類	582 705 814
13（木）	カレーライス　牛乳 マーマレードサラダ　福神漬け	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく とりにく　かまぼこ	にんにく　たまねぎ にんじん　りんご バナナ　パイン　グリンピース キャベツ　いんげん　ふくじんづけ	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも さとう	きのこ類	574 698 808
14（金）	米粉パン　牛乳　ハムステーキ　ふるさとの味給食の日 グリーンサラダ　コンソメスープ　一口ゼリー	ぎゅうにゅう　ハム ツナ　ベーコン ほたて	アスパラガス　とうもろこし にんじん　セロリー たまねぎ　もやし ブロッコリー	こめこパン　さとう あぶら　じゃがいも アセロラゼリー	海藻類	479 603 749
17（月）	麦ご飯　牛乳　マーボー厚揚げ バンバンジー風サラダ	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく ぶたにく　とうふ ささみ	にんにく　しょうが にんじん　たけのこ しいたけ　ねぎ もやし　きゅうり	こめ　むぎ あぶら　さとう でんぷん　ごま	魚介類	624 764 889
18（火）	たけのこご飯　牛乳　いかの天ぷら　入学・進級お祝い献立 のり入り赤だし　いちご大福（敷島堂）	ぎゅうにゅう　ちくわ あぶらあげ　いか のり　**とうふ** みそ	にんじん　たけのこ えだまめ　にんじん たまねぎ　だいこん えのきたけ　みつば	こめ　もちごめ あぶら　さとう いちごだいふく	緑黄色野菜	642 762 864
19（水）	わかめラーメン　牛乳　焼き餃子 水菜とツナのサラダ　【中のみ】黒糖ビーンズ	ぎゅうにゅう　ぶたにく わかめ　ツナ だいず	しょうが　たまねぎ にんじん　もやし とうもろこし　ねぎ　にら みずな　だいこん　キャベツ	ちゅうかめん　あぶら さとう　こむぎこ ドレッシング	きのこ類	511 689 824
20（木）	麦ご飯　牛乳　さわらの木の芽みそかけ つぼ漬け和え　桜のすまし汁	ぎゅうにゅう　さわら みそ　こんぶ とうふ　ゆば かまぼこ　わかめ	きのめ　ほうれんそう もやし　キャベツ きゅうり　にんじん たまねぎ　しめじ　ねぎ	こめ　むぎ さとう　ごま	いも類	526 624 742
21（金）	米粉パン　牛乳　ポークビーンズ れんこんとひじきのサラダ　いちごジャム	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　ひじき	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　さやいんげん れんこん　とうもろこし こまつな	こめこパン　あぶら じゃがいも　さとう ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	魚介類	481 646 777
24（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 あつあげ　わかめ	たけのこ　たまねぎ にんじん　きぬさや ごぼう　きゅうり	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも アーモンド　さとう	緑黄色野菜	540 657 758
25（火）	麦ご飯　牛乳　豚肉プルコギ 若玉スープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　わかめ とうふ　たまご	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん ほししいたけ　にら りんご　ねぎ	こめ　むぎ あぶら　さとう ごま　じゃがいも	乳製品	568 693 804
26（水）	ソフトめんクリームソースかけ　牛乳 じゃがいものハニーサラダ	ぎゅうにゅう　とりにく ほたて　チーズ なまクリーム	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　とうもろこし ほうれんそう　キャベツ さやいんげん	ソフトめん　あぶら バター　こむぎこ じゃがいも　はちみつ	果物	550 702 829
27（木）	牛肉どんぶり　牛乳 いかなごの南蛮漬け　カットフルーツ（河内晩柑）	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく いかなご	ごぼう　たまねぎ にんじん　ほししいたけ はくさい　ねぎ かわちばんかん	こめ　むぎ あぶら　さとう	大豆製品	575 705 815
28（金）	セルフチーズバーガー　牛乳 豆乳スープ	ぎゅうにゅう　チーズ とりにく　ぶたにく ベーコン　とうにゅう	キャベツ　にんじん たまねぎ　はくさい しめじ　アスパラガス	こめこパン　さとう あぶら	種実類	540 664 811

4月に使用している瀬戸内市の食材

米

マッシュルーム

アスパラガス

邑久町　吉田さん

＊ 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。

＊ 24日は『もってぇねんジャーの日』です。好き嫌いせず、苦手なものにも挑戦しましょう！

今年度もよろしくお願いします！

子どもたちへの食育は、生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培うことを目的としています。食育の中心は家庭ですが、学校全体でも積極的に取り組みますので、ご協力よろしくお願いいたします。

今年度も安心・安全でおいしい給食をお届けできるよう職員一丸となり、頑張りますので、よろしくお願いいたします。