

日 (曜)	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料 その他	エネルギーkcal
		おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子をととのえる		タンパク質g
		肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等	米・パン・めん・いも・砂糖 油・種実類 等	野菜・果物・きのこ 等		塩分g
8 (金)	中華丼 牛乳	牛乳	米 麦			607 24.0 2.6
	春雨スープ	豚肉 えび いか	油 でん粉	たまねぎ にんじん 白菜 しいたけ たけのこ チンゲン菜	ガラスープ しょうゆ オイスターソース みりん 塩 こしょう	
11 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			612 27.2 1.3
	春野菜の煮物	鶏肉 厚揚げ うずらの卵	じゃがいも 砂糖 油	たけのこ にんじん こんにゃく いんげん ごぼう	かつお節(だし用) 酒 しょうゆ みりん	
	おかか和え	かつお節	砂糖	ほうれん草 もやし にんじん キャベツ	しょうゆ	
12 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			634 30.5 2.2
	キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ	油			
	ごま和え		砂糖 ごま	もやし きゅうり にんじん	しょうゆ	
	かきたま汁	豆腐 卵 かまぼこ わかめ	でん粉	にんじん えのきだけ 玉ねぎ 小松菜	煮干し(だし用) しょうゆ 酒 みりん 塩	
13 (水)	ハヤシライス 牛乳	牛乳	米 麦		イチゴゼリー	705 23.3 2.5
	お祝いイチゴゼリー	豚肉 大豆 チーズ スキムミルク	バター 油 小麦粉	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく トマト	ガラスープ ケチャップ デミグラスソース 塩 こしょう ハヤシルウ	
	ほうれん草サラダ	鶏肉 ひじき	ごま	ほうれん草 キャベツ にんじ ん	しょうゆ 酢 塩 こしょう	
14 (木)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			664 26.4 1.9
	回鍋肉	豚肉 厚揚げ	油 砂糖 でん粉	キャベツ ピーマン たけのこ にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 豆板醤 みりん	
	ワントンスープ	豚肉	小麦粉 でん粉 ごま油 ごま	しいたけ ねぎ たけのこ しょうが 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	
15 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			627 23.0 1.8
	おからサラダ	おから まぐろ	マヨネーズ 砂糖	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ	酢 こしょう	
19 (火)	磯煮	鶏肉 卵 チーズ	パン粉 マロニー	しょうが 白菜 ほうれん草 にんじん ねぎ きくらげ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう	602 23.0 2.6
	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			
	コーンサラダ	ひじき 大豆 厚揚げ 鶏肉 すり身天ぷら	砂糖 油	にんじん こんにゃく たけのこ むぎ枝豆	みりん 酒 しょうゆ	
20 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			644 27.4 2.3
	千切り大根のオーロラサラダ	ハム チーズ	マヨネーズ	千切り大根 にんじん きゅうり	ケチャップ	
	はちはい汁	豆腐 鶏肉	里芋	にんじん ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	煮干し(だし用) しょうゆ 酒	
21 (木)	ホットドッグ 牛乳	牛乳 フランクソーセー ジ	ドッグパン			596 26.1 2.3
	春雨スープ	豚肉	ごま 春雨	しいたけ きくらげ とうもろこし ねぎ にんじん もやし こまつな	煮干し(だし用) 塩 しょうゆ こしょう	
	サラダ ヨーグルト	ヨーグルト		にんじん キャベツ	ケチャップ	
22 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			700 25.6 2.3
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 豚肉 厚揚げ	じゃがいも 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ こんにゃく むぎ枝豆 <b>しいたけ</b>	酒 みりん しょうゆ	
	春雨の酢の物	まぐろ	ごま ごま油 砂糖 春雨	キャベツ にんじん きくらげ きゅうり	酢 しょうゆ	

※ 天候やその他の都合で変更になる場合があります

す。



令和4年度

# 給食献立表 4月



日 (曜)	献立名	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料 その他	エネルギーkcal
		おもに体をつくる 肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等	おもにエネルギーのもとになる 米・パン・めん・いも・砂糖 油・種実類 等	おもに体の調子をととのえる 野菜・果物・きのこ 等		タンパク質g
23 (土)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			645 25.7 2.4
	さばの生姜煮	さば	砂糖 でん粉	しょうが	しょうゆ みりん 塩	
	小松菜のおひたし		砂糖 ごま	キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ 酢	
	豚汁	豆腐 豚肉 みそ	里芋	ごぼう こんにゃく にんじん もやし ねぎ	煮干し(だし用)	
25 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			638 28.7 2.1
	厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ うずら卵 ちくわ	ごま油 でん粉 砂糖	にんじん しょうが にら 小松菜 玉ねぎ しいたけ	塩 こしょう しょうゆ ガラスープ 酒 オイスターソース	
	りっちゃんのサラダ	昆布 ハム かつお節	油 砂糖	きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ トマト	しょうゆ 酢 塩	
26 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦		塩 酒	665 28.7 2.6
	ぶりフライ	ぶり	でん粉 油		中濃ソース	
	添え野菜		砂糖	キャベツ にんじん もやし	酢 しょうゆ	
	みそ汁	豆腐 油揚げ わかめ みそ	里芋	玉ねぎ にんじん 小松菜 にら	煮干し(だし用)	
27 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			679 21.6 1.8
	肉じゃが	豚肉 厚揚げ	じゃがいも 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ いんげん こんにゃく	しょうゆ みりん 酒	
	春キャベツの和風サラダ	わかめ ちりめん	砂糖 ごま	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	
28 (木)	たけのこごはん 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ	砂糖 油	たけのこ むき枝豆	しょうゆ 酒 塩	705 35.3 3.1
	洋風白和え	豆腐 ハム みそ	砂糖 ごま マヨネーズ	ほうれん草 にんじん キャベツ		
	すまし汁	かまぼこ わかめ		玉ねぎ しいたけ 小松菜 ほうれん草 ねぎ にんじん	塩 煮干し(だし用) しょうゆ 酒	

※ 天候やその他の都合で変更になる場合があります。

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン		塩分相当 g	食物繊維 g
						A μg RE	C mg		
基準値	650	13~20%	20~30%	350	3.0	200	20	2未満	5.0
月平均	647	16.4	27.7	371	2.7	365	29	2.3	5.1

## 朝食で3つのスイッチオン



### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

## つくってみよう♪ 朝食レシピ

### 豆のピザトースト

①ケチャップを食パンに薄くぬる。  
②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆腐とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

### じゃこレタス焼きめし

①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。  
②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたごねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

### わかめサラダうどん

①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。  
③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

### 厚揚げみそキャベツ丼

①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんで味つけをした後、ごはんのせる。



Let's cook