



4月予定献立表



曜日	献立名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの(あかいろ)	おもに体のちょうしをととのえるもの(みどりいろ)	おもにはたらく力になるもの(きいろ)	びこう
9 木	むぎごはん カレーライス ハンバーグ ツナサラダ		ぶたにく 牛乳 ハンバーグ ツナ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゃべつ コーン	むぎごはん ジャがいも あぶら カレールウ さとう	
10 金	せきはん コロッケ こんぶあえ さくらのすましじる おいわいデザート	○	牛乳 しおこんぶ はながたかまほこ とうふ	はくさい きゅうり にんじん たまねぎ みつば えのきだけ	せきはん コロッケ あぶら おいわいデザート	
13 月	ごはん はっほうさい ぎょうざ(2こ) きゅうりのかおりづけ	○	牛乳 ぶたにく いか ぎょうざ(にく)	はくさい にんじん しょうが たけのこ ヤングコーン たまねぎ きゅうり	ごはん あぶら でんぷん ぎょうざ(かわ) ごま さとう ごまあぶら	
14 火	ごはん とりにくのからあげ(2こ) いそかあえ はるやさいのみそじる	○	牛乳 とりにく のり とうふ みそ	にんにく しょうが はくさい チンゲンサイ だいこん にんじん きゃべつ たまねぎ きぬさや	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら	
15 水	スライスパン てづくりいちごジャム キャベツサラダ コーンクリームスープ		牛乳 ベーコン 牛乳 なまクリーム	いちご レモンじる きゃべつ えだまめ あかピーマン コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム	スライスパン さとう たまねぎドレッシング コーンクリームルウ ジャがいも	
16 木	ごはん さばのみそに すきやき ゆかりあえ	○	牛乳 さばのみそに ぶたにく やきとうふ	ねぎ にんじん はくさい えのきだけ こまつな もやし ゆかりこ	ごはん かくふ こんにやく さとう	カルシウムきょうかこんだて
17 金	毎月19日は 食育の日 えびたけのこフライ れんこんのきんぴら みつばのかきたまじる	○	牛乳 えびたけのこフライ ぶたにく はんぺん とうふ たまご	れんこん さやいんげん みつば にんじん たまねぎ しめじ	ごはん あぶら こんにやく さとう ごまあぶら でんぷん	しょくいくきゅうしよくのひ 4月のやさい れんこん みつば
20 月	ごはん しろみざかなのチリソース(2こ) ナムル はるさめスープ	○	牛乳 しろみざかなのフリッター(さかな) ささみ	しょうが にんにく だいずもやし ほうれんそう しょうが ヤングコーン たまねぎ にんじん しいたけ いら	ごはん しろみざかなのフリッター(ころも) あぶら さとう でんぷん さとう ごま ごまあぶら はるさめ でんぷん	
21 火	ごはん ふきごはん しろごまつくね(2こ) わかたけじる きよみオレンジ	○	牛乳 とりにく ちくわ あぶらあげ しろごまつくね とうふ わかめ	ふき ごぼう にんじん たけのこ だいこん きよみオレンジ	ごはん さとう はなふ	
22 水	ごはん かつおのしょうがに にくじゃが もやしのカレーふうみあえ	○	牛乳 ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし ほうれんそう	ごはん ジャがいも あぶら さとう こんにやく さとう	
23 木	ソフトめん ミートソース アンサンブルエッグ フルーツポンチ	○	牛乳 ぶたにく アンサンブルエッグ(たまご)	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく マッシュルーム みかん パイナップル もも	ソフトめん さとう でんぷん アンサンブルエッグ(ジャがいも) さとう	
24 金	ごはん ちくわのおこのみあげ(2こ) はるだいこんのあえもの けんちんじる	○	牛乳 ちくわ あおのり とりにく なまあげ	べにしょうが はるだいこん かいわれだいこん にんじん ごぼう ねぎ	ごはん こむぎこ あぶら さとう さとう さといも こんにやく	
27 月	ごはん あぶたまどんぶり さわらのてりやき おかかあえ	○	牛乳 ぶたにく たまご ちくわ あぶらあげ さわらのてりやき かつおぶし	にんじん たまねぎ しいたけ みつば きゃべつ さやいんげん	ごはん さとう さとう	
28 火	ごはん マーボーとうふ はるまき バンバンジー		牛乳 とうふ ぶたにく みそ はるまき(にく) ささみ	ねぎ にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	ごはん さとう でんぷん あぶら はるまき(かわ) あぶら さとう ごま	6年生 修学旅行
30 木	ごはん たけのこごはん まぐろのあまからあげ いもだんごじる	○	牛乳 とりにく まぐろ	たけのこ みつば えだまめ たまねぎ にんじん だいこん こまつな	ごはん こんにやく さとう あぶら でんぷん さとう あぶら いもだんご	6年生 代休

※「はし」に○が付いている日はおはしを使って食べる献立です。おはしを忘れずに持ってきてください。

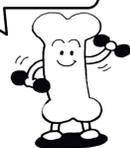
＜今月の栄養価＞

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %
小学校 基準値	640	24.0	摂取エネルギーの25~30%
小学校 4月平均	595	24.4	26.9%

カルシウム強化献立について

児童生徒の食事で不足しがちなカルシウムをたくさんとれるように、カルシウム強化献立を月に一度設定しています。その日の献立表には「カルちゃん」が登場します。カルシウムは、骨や歯をしょうぶにするほかに、イライラをしずめるなど、体の中で大切なはたらきをしています。牛乳、乳製品、海そう、小魚などに多くふくまれているので、おうちでも食べるようにしましょう。

カルちゃんです。よろしくね!



食育給食について

毎月19日は「食育の日」です。(食育基本法より)津島市の小・中学校では、19日を「食育給食の日」として安全でおいしい給食を心がけることはもちろん、地元の食材を取り入れた献立を作成しています。毎月の献立表に「食育くん」のマスコットが登場します。

食育くんです。よろしく!

