



# 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
10月 牛乳	ごはん カレーライス フランクフルト れんこんチップス		ぶたにく 牛乳 フランクフルト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく れんこん	ごはん ジャがいも あぶら カレールウ あぶら	
11月 牛乳	せきはん わふうハンバーグ おかかあえ はなふいりキャベツのしろみそしる おいわいデザート	○	ハンバーグ 牛乳 かつおぶし とりにく とうふ みそ	たけのこ はくさい もやし うど みつば にんじん キャベツ しめじ	せきはん さとう でんぶん さとう ふ おいわいデザート	お祝い献立
12月 牛乳	ごはん じゃがいものきんぴら しゅうまい(2こ) いそかあえ	○	とりにく なまあげ はんぺん 牛乳 しゅうまい(にく) のり	にんじん さやいんげん はくさい こまつな	ごはん あぶら ジャがいも こんにゃく さとう しゅうまい(かわ)	
13月 牛乳	ごはん しらすごはん おさかなはんぺんの さんさいそぼろあんかけ けんちんじる ひとくちゼリー(ようなしあじ)	○	しらすほし 牛乳 おさかなはんぺん ぶたにく とりにく あぶらあげ	ゆかりこ しょうが さんさい だいこん ごぼう ねぎ	ごはん ごま さとう でんぶん さといもこんにゃく でんぶん ひとくちゼリー	神奈川県料理献立
14月 牛乳	スライスパン てづくりいちごジャム ポークビーンズ コーンサラダ		ぶたにく だいず 牛乳	いちご レモンじる たまねぎ にんじん トマト コーン きゅうり だいこん	スライスパン さとう じゃがいも オリーブあぶら さとう でんぶん コーンクリームドレッシング	
17月 牛乳	ごはん マーボー豆腐 ミニオムレツ ちゅうかサラダ		とうふ ぶたにく みそ 牛乳 ミニオムレツ ハム いか	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ チンゲンサイ とうみょう	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら ごまあぶら さとう	
18月 牛乳	ごはん さわらのしおこうじづけ ごもくひじき かきたまじる	○	さわらのしおこうじづけ 牛乳 ぶたにく ひじき はんぺん たまご	たけのこ コーン さやいんげん にんじん たまねぎ えのきだけ きぬさや	ごはん さとう あぶら じゃがいも でんぶん	
19月 牛乳	ごはん ひきすり れんこんのてんぷら(2こ) みつばのぞくせきづけ	○	とりにく やき豆腐 牛乳	ねぎ にんじん はくさい れんこん みつば きゅうり もやし たくあんづけ	ごはん かくふ こんにゃく さとう あぶら こむぎこ でんぶん	食育給食の日 4月のやさい みつば
20月 牛乳	しらたま ごもくうどんのしる ちくわのおこのみあげ(2こ) こぶちやあえ	○	ぶたにく えび あぶらあげ 牛乳 ちくわ あおりのり かつおぶし ささみ こぶちや	にんじん キャベツ さやいんげん たまねぎ まいだけ べにしょうが ミニトマトピューレ だいこん えだまめ	しらたまうどん でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ミニトマト
21月 牛乳	ごはん カラフル イタ飯 ホワイトシチュー キャベツとうみのさちのサラダ キャラメル牛乳のもと		いりたまご とりにく チーズ 牛乳 ハム 牛乳 ツナ かにかまぼこ	トマト パセリ セロリー にんじん カリフラワー マッシュルーム キャベツ レモンじる	ごはん オリーブあぶら さとう じゃがいも あぶら こめこのホワイトルウ オリーブあぶら さとう キャラメル牛乳のもと	「カラフル イタ飯」は「津島市給食献立コンクール」で昨年度南小学校5年生の島山椋有さんが考えた料理です。
24月 牛乳	ごはん たらのみそマヨやき さんしょくびたし しんじょじる	○	たらのみそマヨやき(たら みそ) 牛乳 ハム たこしんじょう とりにく やき豆腐	かぶ みずな レタス はくさい しいたけ にんじん みつば	ごはん さとう	カルシウム強化献立 6年生給食なし (修学旅行)
25月 牛乳	むぎごはん ビビンバ(にく) (ナムル) ワンタンスープ あまなつ		ぶたにく みそ 牛乳 きんしたまご わかめ	にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン ねぎ あまなつ	むぎごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら ワンタン	6年生給食なし (修学旅行)
26月 牛乳	こがた やきそば スコッチエッグ フルーツポンチ		ぶたにく ちくわ あおりのり けずりぶしこ 牛乳 スコッチエッグ(にく たまご)	キャベツ にんじん べにしょうが みかん パイナップル もも	こがたロールパン やきそば あぶら さとう	
27月 牛乳	ごはん なめし しろみざかなのフリッター やさいのごまあえ ぶたじる	○	ぶたにく とうふ みそ 牛乳 しろみざかなのフリッター(ホキ)	だいこんば アスパラガス こまつな はくさい エリンギ にんじん ごぼう ねぎ	ごはん しろみざかなのフリッター(ころも) あぶら さとう ごま さといもこんにゃく	
28月 牛乳	ごはん いもだんごいりエビチリ キムチきゅうり にらたまスープ	○	えび 牛乳 とりにく たまご	あかピーマン たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キムチ コーン にら にんじん もやし たけのこ	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら いもだんご さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	

※「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。

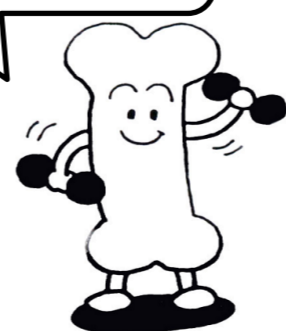
### <今月の栄養価>

	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 平均	587	24.9	27.1%

### 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、骨や歯をじ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、大豆、大豆製品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!



\* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

\* 献立は都合により変更することがあります。