



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
11 水	ごはん こめこのカレーライス フランクフルト 牛乳 はるキャベツサラダ		ぶたにく 牛乳 フランクフルト ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	ごはん あぶら じゃがいも こめこのカレールウ マヨネーズ(たまごなし)	小学校給食開始
12 木	せきはん わふうハンバーグ こんぶあえ はなふのすましじる 牛乳 おいわいデザート	○	ハンバーグ 牛乳 しおこんぶ とうふ かまぼこ	しょうが はくさい もやし グリーンアスパラ だいこん しめじ みつば	せきはん でんぶん ふ おいわいデザート	お祝い献立 みつばはJAから購入します
13 金	ごはん てづくりしらすぶりかけ ★5色の野菜たっぷりメンチコロッケ 牛乳 わかたけのしろみそしる オレンジ	○	しらすほし 牛乳 ごしょくのやさいたっぷりメンチコロッケ (きゅうにく ぶたにく) なまあげ わかめ みそ	ゆかりこ ごしょくのやさいたっぷりメンチコロッケ (かぼちゃ たまねぎ まいたけ パプリカ ピーマン) たけのこ たまねぎ えのきだけ きぬさや オレンジ	ごはん ごま ごしょくのやさいたっぷりメンチコロッケ (ころも) あぶら	「5色の野菜たっぷりメンチコロッケ」は「津島市給食献立コンクール」で昨年度、南小学校5年生の加藤蓮さんが考えた料理です。
16 月	ごはん マーボーとうふ あいちのぶたしゅうまい (2こ) 牛乳 ちゅうかサラダ		とうふ ぶたにく みそ 牛乳 あいちのぶたしゅうまい (ぶたにく) 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 あぶら あいちのぶたしゅうまい (かわ) ごまあぶら さとう	
17 火	スライスパン てづくりいちごジャム ポークビーンズ 牛乳 コーンサラダ		ぶたにく だいず 牛乳	いちご レモンかじゅう 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	
18 水	ごはん じゃがいものきんぴら 牛乳 ごぼういりつくね (2こ) いそかあえ	○	とりにく なまあげ はんぺん 牛乳 ごぼういりつくね (にく) のり	にんじん さやいんげん ごぼういりつくね (やさい) もやし こまつな	ごはん じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	
19 木	ごはん ひきずり れんこんチップス だけのことみつばのきのめあえ 牛乳 がまごおりみかんゼリー	○	とりにく やきとうふ 牛乳 みそ	はくさい ねぎ にんじん れんこん だけのこと みつば きのめ	ごはん こんにゃく さとう あぶら さとう がまごおりみかんゼリー	食育給食の日 4月のやさい みつば だけのこと みつばはJAから購入します
20 金	ごはん シーフードピラフ チキンのハーブやき アルファベットスープ 牛乳 キャンディチーズ		いか えび 牛乳 チキンのハーブやき ベーコン キャンディチーズ	たまねぎ ピーマン コーン にんにく キャベツ にんじん えだまめ マッシュルーム パセリ	ごはん オリーブあぶら さとう じゃがいも マカロニ	
23 月	ごはん さばのぎんがみやき ぐだくさんじる さんしょくびたし 牛乳	○	さばのぎんがみやき 牛乳 とりにくだんご やきとうふ ハム	はくさい にんじん しいたけ みつば だいこん みずな	ごはん さとう	カルシウム強化献立
24 火	こがたロールパン やきそば スコッチエッグ あいちけんさんいちごゼリーポンチ 牛乳		ぶたにく ちくわ あおのり 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 いちごゼリー さとう	
25 水	ごはん ゆかりごはん しろみざかなフリッター ぶたじる 牛乳 あおなのおひたし	○	しろみざかなフリッター (さかな) 牛乳 ぶたにく とうふ みそ	ゆかりこ ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし	ごはん しろみざかなのフリッター (ころも) あぶら さといも こんにゃく さとう	
26 木	しらたまうどん かやくうどん とりてん かぼすあえ 牛乳	○	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ わかめ 牛乳 とりにく	たけのこ にんじん かいわれだいこん しいたけ わさび はくさい ピーマン えのきだけ かほすかじゅう	しらたまうどん でんぶん こむぎこ あぶら さとう	大分県の料理献立
27 金	むぎごはん ピピンバ (にく) (ナムル) ワンタンスープ 牛乳 コーヒー牛乳のもと		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	むぎごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま ワンタン コーヒー牛乳のもと	

※ 「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	602	25.6	28.3%

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。