

# 4月の献立表 献立目標『給食に慣れよう』

令和6年度

掛川市立給食文化苑こうようの丘

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん エネルギーになる		あかいろのしょくひん 体のそしきをつくる		みどりいろのしょくひん 体のちようしきをとのえる	その他の 調味料	エネルギー たんぱく質 ビタミン	おしらせ	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン				
10 水	ご飯	米							739 27.2 21.3 2.5 	世界の料理 「中国」
	牛乳				牛乳					
	しゅうまい(中2個)	小麦粉  でん粉 砂糖	油	豚肉  大豆		玉ねぎ  しょうが	醤油  塩  香辛料			
	もやしときゅうりの中華和え	砂糖	油			もやし  きゅうり  人参	醤油  ラー油			
11 木	マーボー豆腐	砂糖  でん粉	油	豆腐  豚肉 大豆  みそ		人参  たけのこ  根深ねぎ しいたけ  しょうが  にんにく	醤油  ツマミダシ 酒  唐辛子		839 26.7 27.6 2.5 	カレーでご はんをもり もり食べよ う
	麦ご飯	米  大麦								
	牛乳				牛乳					
	うすら卵の串フライ	パン粉  小麦粉 でん粉  もち粉	油	うすら卵  大豆 卵			塩			
12 金	ハインサラダ	砂糖	油			キャベツ  バイン缶  きゅうり	酢  塩  こしょう		821 32.8 26.2 2.8 	入学・進級 お祝い献立
	ポークカレー	じゃが芋  砂糖	油	豚肉	チーズ	玉ねぎ  人参  グリンピース にんにく  しょうが	カレールウ ケチャップ ソース  ワイン 塩  カレー粉 こしょう			
	赤飯	もち米  米  小豆								
	ごま塩	でん粉	ごま				塩			
15 月	牛乳				牛乳				843 32.0 30.4 3.3 	春野菜を味 わおう
	鶏肉の唐揚げ	でん粉	油	鶏肉		しょうが  にんにく	醤油  酒			
	磯香和え	砂糖			のり	キャベツ  ほうれん草  人参	醤油			
	豆腐のみそ汁			豆腐  みそ 油揚げ	わかめ	玉ねぎ  えのきたけ  葉ねぎ				
16 火	お祝いクレープ	砂糖  米粉	油	豆乳  大豆		いちご	醤油		766 25.6 24.0 2.5 	日本の郷土 料理「滋賀 県」
	マーガリン入りコッペパン	小麦粉  砂糖	油		脱脂粉乳		塩			
	牛乳				牛乳					
	ミートボールのケチャップ ソースあえ(中2個)	パン粉  でん粉 小麦粉  砂糖		豚肉  鶏肉		玉ねぎ  しょうが	ケチャップ ソース  ワイン 醤油  塩  こしょう			
17 水	フルーツカクテル	ゼリー		ゼリー(豆乳)	寒天	ゼリー(ぶどう  もも  りんご) みかん缶  もも缶  バイン缶			751 26.7 20.4 1.9 	春キャベツ を食べよう
	春野菜の洋風煮	じゃが芋	油	鶏肉 ウィンナー		玉ねぎ  キャベツ 人参  ブロッコリー	醤油  ワイン 塩  ローレル こしょう			
	ご飯	米								
	牛乳				牛乳					
18 木	近江牛コロッケ	じゃが芋  パン粉 砂糖  米粉 小麦粉	油	牛肉		玉ねぎ	醤油  塩  香辛料		737 28.1 24.4 2.8 	食べる姿勢 を意識しよ う(食育の 日)
	金平ごぼう	砂糖	油	豚肉		ごぼう  こんにゃく 人参  さやいんげん	醤油  酒  みりん 唐辛子			
	たけのこのみそ汁			豆腐  みそ 油揚げ	わかめ	たけのこ  人参  えのきたけ				
	ご飯	米								
19 金	牛乳				牛乳				871 37.0 33.2 3.2 	めんを上手 に食べよう
	厚焼き玉子	砂糖  でん粉	油	卵			酢  みりん 醤油  塩			
	即席漬け				塩昆布	キャベツ  きゅうり	塩			
	肉じゃが	じゃが芋  砂糖	油	豚肉		玉ねぎ  人参  こんにゃく  枝豆	醤油  酒  みりん			
22 月	中華めん	小麦粉							832 37.5 30.9 4.0 	豆を食べよ う
	牛乳				牛乳					
	コーリンチー	でん粉  砂糖	油	鶏肉		根深ねぎ  しょうが  にんにく	醤油  酢  酒 みりん  塩  唐辛子			
	ポテトサラダ	じゃが芋				きゅうり  コーン	ソイグ マヨネーズ(大豆) 塩  こしょう			
22 月	五目あんかけラーメンスープ	でん粉  砂糖	油	うすら卵  豚肉		キャベツ  玉ねぎ  人参  なら しいたけ  しょうが	醤油  酒 オイスターソース 塩  こしょう		832 37.5 30.9 4.0 	豆を食べよ う
	コッペパン	小麦粉  砂糖	油		脱脂粉乳		塩			
	牛乳				牛乳					
	たらのレモン風味揚げ	でん粉  砂糖	油	たら		レモン	醤油			
22 月	コーンサラダ	砂糖	油			キャベツ  きゅうり  コーン	酢  塩  こしょう		832 37.5 30.9 4.0 	豆を食べよ う
	ポークビーンズ	じゃが芋  砂糖	油	大豆  豚肉	チーズ	玉ねぎ  トマト  人参  セロリー パセリ	ケチャップ ハヤシルウ(小麦 大豆)  ワイン 塩  こしょう			

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん エネルギーになる		あかいろのしょくひん 体のそしきをつくる		みどりいろのしょくひん 体のちょうしをととのえる	その他の 調味料	【栄養成分 表示】 エネルギー 285kJ 69kcal	おしらせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
23 (水)	ご飯	米						753 25.4 20.0 3.2	ごぼうを食 べよう
	牛乳				牛乳				
	ハンバーグのオニオンソース かけ	砂糖 でん粉		鶏肉 大豆 豚肉		玉ねぎ りんご にんにく トマト しょうが	醤油 酒 みりん 塩 香辛料		
	ごぼうサラダ	砂糖	ごま			ごぼう きゅうり 人参	ごまドレッシング (大豆) 醤油 みりん		
	卵入りコーンスープ	でん粉		卵		コーン 玉ねぎ ほうれん草 人参	塩		
24 (木)	ご飯	米						804 32.6 25.8 2.8	鉄分の多い レバーを食 べよう
	牛乳				牛乳				
	鶏肉とレバーの甘辛あえ	でん粉 砂糖	油	鶏肉 鶏レバー		根深ねぎ しょうが	醤油 酒 みりん		
	ナムル	砂糖	油			ほうれん草 もやし 人参 にんにく	醤油 コチュジャン		
	ワンタンスープ	ワンタン		つくね(鶏肉)		キャベツ 人参 えのきたけ 葉ねぎ	醤油 塩 こしょう		
25 (金)	ご飯	米						737 26.5 20.4 2.5	「黒はんべ んの磯辺揚 げ」を味わ おう
	牛乳				牛乳				
	黒はんべんの磯辺揚げ	小麦粉	油	黒はんべん (さば いわし)	青のり		塩		
	キャベツとたくあんの和えもの		ごま			キャベツ たくあん 人参	塩		
	すき焼き煮	砂糖	油	豚肉 豆腐		玉ねぎ こんにゃく 人参 根深ねぎ しめじ えのきたけ しょうが	醤油 みりん 酒		
26 (土)	麦ご飯	米 大麦						794 27.8 21.2 2.4	あらめを食 べよう
	牛乳				牛乳				
	メンチカツ	パン粉 でん粉 砂糖	油	豚肉 鶏肉 大豆		玉ねぎ	醤油 塩 こしょう		
	たけのことあらめの煮物	砂糖	油	鶏肉 ちくわ	あらめ	たけのこ 人参 さやいんげん	醤油 酒 みりん		
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	じゃが芋		みそ 油揚げ		玉ねぎ 小松菜 えのきたけ 根深ねぎ			
	さくらゼリー	砂糖				さくらんぼ レモン			
30 (水)	ご飯	米						805 28.8 25.3 2.5	あじフライ を食べよう
	牛乳				牛乳				
	あじフライ	パン粉 小麦粉 でん粉	油	あじ			塩 こしょう		
	マカロニサラダ	マカロニ 砂糖				きゅうり コーン 人参	ソイグ マネズ(大豆) 酢 塩 こしょう		
	豚汁			豆腐 豚肉 みそ		大根 人参 こんにゃく ごぼう 葉ねぎ	酒		

※給食ではアレルギー表示義務・推奨28品目のうち、「そば」「いくら」「あわび」「まつたけ」は使用しません。  
 ※毎月19日は食育の日です。日本の優れた伝統的な食文化について理解を深めるために、毎月19日前後に和食の献立を取り入れます。  
 ※都合により献立を変更することがあります。

☆☆4月分給食費振替日は4月30日(火)です。☆☆

## 朝ごはん食べていますか？

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

## ..... 朝ごはんの効果 .....



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送られると腸が動き始めて、朝の排便を促します。