4月の予定献立表

令和8年度

豊浦町学校給食センター

【平均栄養価】

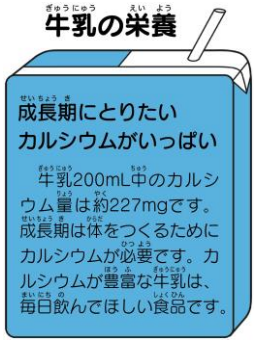
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	塩分
低学年	582 kcal	22.6ｇ	20.6ｇ	2.1ｇ
中学年	651 kcal	24.8ｇ	21.9ｇ	2.4ｇ
高学年	723 kcal	27.2ｇ	23.4ｇ	2.8ｇ
中学生	808 kcal	30.7ｇ	25.9ｇ	3.1ｇ

【お知らせ】

☆牛乳は毎日つきます(飲むヨーグルトがつく日は牛乳はつきません)
☆料理によってスプーンがつきます
☆はしは毎日持ってきてください
☆献立は都合により変更する場合があります
☆ご不明な点がありましたら、
給食センター(83-2264)までご連絡ください。

今年度も安全・安心でおいしい給食をつくります

学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。おいしいことはもちろん、安全・安心であることが重要です。栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めています。

月	火	水	木	金
 朝食をとる習慣がない →まずは何かを食べる すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。 	**7** (中) 805 わかめごはん 肉じゃが ハンバーグ 精白米　強化米　麦　わかめごはんの素 豚肉　料理酒　人参　玉ねぎ　じゃがいも 白滝　三温糖　しょうゆ　みりん　いんげん 鶏肉　玉ねぎ　豚脂　豚肉　砂糖 食塩　酵母エキス　トマトペースト 香辛料　にんにくペースト　小麦不使用しょうゆ しょうがペースト	**8** (小) 613　(中) 774 カレーピラフ コンソメスープ かつおカツ 精白米　強化米　麦　米油　人参 玉ねぎ　鶏肉　カレー粉　ケチャップ チキンブイヨン　食塩　こしょう　コーン　いんげん 玉ねぎ　人参　キャベツ　パセリ　小松菜 食塩　チキンコンソメ　こしょう　ウインナー かつお　玉ねぎ　生姜　パン粉　しょうゆ 砂糖　食塩　小麦粉　植物油脂　米油	**9** (小) 633　(中) 813 まるパン グラタン風煮 ほうれん草とコーンのサラダ 小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ 米油　人参　玉ねぎ　鶏肉　じゃがいも チキンブイヨン　牛乳　バター　小麦粉 食塩　こしょう　チーズ　マカロニ いんげん ほうれん草　コーン　ハム　しょうゆ 野菜いっぱいドレッシング和風（りんご）	**10** (小) 719　(中) 848 ミートソーススパゲティ NEW 豆乳コロッケ ぶどうゼリー めん　オリーブ油　豚肉　にんにく 大豆　人参　玉ねぎ　ピーマン マッシュルーム　デミグラスソース　トマトソース ケチャップ　トマトピューレー　チキンブイヨン　こしょう　食塩 パン粉　豆乳　玉ねぎ　とうもろこし　砂糖 でん粉　ゼラチン　食塩　小麦粉　米油 砂糖　水あめ　ぶどう果汁
13 (小) 724　(中) 934 ポークカレー フルーツのゼリー和え 精白米　強化米　麦　米油　玉ねぎ　豚肉 人参　じゃがいも　マーマレード カレーフレーク　大豆　にんにく パイナップル　みかん　山形県産ふじりんごゼリー (山形県産ふじりんご果汁　砂糖　ぶどう糖)	**14** (小) 636　(中) 785 豚丼 みそ汁 精白米　強化米　麦　豚肉　生姜　しょうゆ 料理酒　人参　ごぼう　玉ねぎ　みりん 長ねぎ　三温糖 味噌　豆腐　長ねぎ　だしパック ぶなしめじ　油揚げ　わかめ	**15** (小) 684　(中) 821 こぎつねごはん みそちゃんこ汁 いわしのみぞれ煮 精白米　強化米　麦　米油　鶏肉　料理酒 人参　油揚げ　しょうゆ　三温糖　いんげん ミートボール　油揚げ　ごぼう　白菜 人参　長ねぎ　味噌　ガラスープ達人　生姜 いわし　大根　しょうゆ　砂糖　でん粉 醸造酢　こんぶだし	**16** (小) 605　(中) 753 黒砂糖パン ミネストローネ のり塩コロッケ 小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ　黒砂糖 ベーコン　じゃがいも　人参　玉ねぎ キャベツ　大豆　コンソメ　こしょう トマト　トマトケチャップ　パセリ ばれいしょ　パン粉　食塩　砂糖　あおのり 小麦粉　米粉　でん粉　植物油脂　米油	**17** (小) 648　(中) 765 塩ラーメン 春巻き めん　米油　豚肉　生姜　ほたて にんにく　料理酒　人参　玉ねぎ もやし　白菜　塩ラーメンスープ ガラスープ達人　長ねぎ　食塩　ごま つと（たら）　たけのこ キャベツ　もやし　人参　玉ねぎ　鶏肉　たけのこ　でん粉 豚脂　醤油　春雨　食塩　小麦粉　米油
20 (小) 626　(中) 761 ごはん 豚汁 チキン味噌カツ 精白米　強化米　麦 豚肉　料理酒　ごぼう　人参　玉ねぎ じゃがいも　大根　豆腐　こんにゃく 味噌　長ねぎ 鶏肉　みそ　食塩　パン粉　米粉　米油　でん粉	**21** (小) 678　(中) 844 ビビンバ ミートボールスープ 精白米　強化米　麦　豚肉　生姜 にんにく　人参　椎茸　味噌　みりん 三温糖　豆板醤　もやし　ほうれん草 ごま　ごま油　大豆　しょうゆ 人参　玉ねぎ　白菜　ぶなしめじ ミートボール　しょうゆ　ガラスープ達人 春雨　小松菜　食塩	**22** (小) 764　(中) 788 ごはん 鶏肉と野菜のごま味噌煮 白菜のおかか和え 精白米　強化米　麦 鶏肉　大根　人参　こんにゃく　いんげん 生姜　三温糖　料理酒　本みりん 味噌　しょうゆ　ごま油　ごま 白菜　かつお節　しょうゆ	**23** (小) 575　(中) 778 スライスパン 海藻スープ チリコンカン NEW りんごジャム 小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ ひじき　茎わかめ　昆布　人参　長ねぎ がらスープ達人　こしょう　豆腐　ベーコン　食塩 豚肉　料理酒　玉ねぎ　人参　コーン 大豆　食塩　こしょう　ケチャップ　タバスコ 水あめ　砂糖　りんご	**24** (小) 634　(中) 744 五目うどん かぼちゃ天ぷら NEW いちご豆乳パンナコッタ めん　だしパック　だし昆布　鶏肉 人参　油揚げ　みりん　しょうゆ　長ねぎ 小松菜　つと（たら） かぼちゃ　天ぷら粉　小麦粉　でん粉 食塩　米油 砂糖　豆乳クリーム　水あめ　でん粉 食塩　いちご果汁
27 (小) 685　(中) 843 ハヤシライス パインスライス 精白米　強化米　麦　玉ねぎ　豚肉 人参　じゃがいも　ぶなしめじ　ピーマン 米油　にんにく　ハヤシフレーク パインアップル　グラニュー糖	**28** (小) 614　(中) 803 ごはん 切干大根のみそ汁 豚肉の生姜焼き 精白米　強化米　麦 切干大根　小松菜　豆腐　長ねぎ だしパック　味噌　ごぼう　油揚げ 豚肉　しょうゆ　人参　玉ねぎ　生姜 三温糖　料理酒　米油	**29** 昭和の日 	**30** (小) 690　(中) 880 まるパン ポトフ マカロニサラダ チョコクリーム 小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ ウインナー　にんにく　人参　玉ねぎ　じゃがいも キャベツ　チキンブイヨン　こしょう　食塩　大豆　パセリ マカロニ　三温糖　きゅうり　ハム 卵不使用マヨネーズ　食塩　こしょう 水あめ　砂糖　小麦　ココアパウダー	**牛乳の栄養**  成長期にとりたいカルシウムがいっぱい 牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。