

# 4月

## 平成30年度 献立予定表



米沢市立三沢西部小学校

おもとに体をつくるもの	おもとに力や熱のもとになる	おもとに体の調子を整える
肉類・魚類・卵類 大豆・大豆製品・小魚 海草・乳製品・牛乳	こく類・いも類・油脂類 砂糖類・種実類	色のうすい野菜 色のこい野菜・くだもの

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。  
☆栄養量は児童1人一回あたりの基準量に基づいたものです。  
エネルギー：640kcal  
たんぱく質：24g

献立名			一口メモ
7	豚丼 真だくさん汁 くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 あぶらあ 油揚げ みそ	ごはん じゃがいも 砂糖
9	<b>振替休業日</b>		新年度の給食が始まります。 1年生は、__日からです。

10	豚肉と厚揚げの煮物 デザート 米粉麺のあえもの のり佃煮	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあ 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ロースハム のり	ごはん 米粉麺 ごま油	にんじん たまご 人参 たけのこ 玉ねぎ こんにやく 絹さや ほうれん草(茎たち) もやし	<b>きゅうしよく じゅんぴ 給食の準備</b> 給食の時間になったら、給食当番の人は、給食をとりに行きます。手を洗ってエプロン、ぼうし、マスクをきちんと付けて給食をとりに行きましょう。給食当番でない人は、手をきれいに洗って静かにいすに座って待ちましょう。 ※エプロン、ぼうし、マスク、ハンカチはいつも清潔なものを身につけましょう。
11	菜の花ごはん あじフリッター わかめあえ みそ汁	ぎゅうにゅう たまご とうふ 牛乳 あじ 卵 豆腐 あぶらあ 油揚げ わかめ みそ	ごはん 小麦粉 油	にんじん きき 人参 茎たち キャベツ きゅうり コーン ねぎ	
12	ペンネのナポリタン ジャム ジュリアンヌスープ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 ベーコン	パン ペンネ 油 ジャム	にんじん たまご 人参 玉ねぎ ピーマン セロリ マッシュルーム キャベツ パセリ くだもの 果物	
13	やまがた子ども食育スローガン: しっかりと味覚を育てよう。食育の日献立: 地産地消「豚肉」「青畑豆」を使っています。			にんじん たまご 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン しょうが さい 生姜 チンゲン菜 えのき	
16	カレーライス フルーツポンチ 福神漬け	ぎゅうにゅう ぶたにく あおぼため 牛乳 豚肉 青畑豆	ごはん じゃがいも バター カレールー はちみつ	にんじん たまご 人参 玉ねぎ にんにく パナナ 桃 ラフランス りんご 大根 きゅうり	

17	ポークステーキ マカロニサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 ロースハム わかめ	ごはん でんぷん 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ ごま	にんじん たまご 人参 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり たけのこ ねぎ にんにく
----	------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	--

18	やまがた子ども食育スローガン: かぞくそろって楽しく食事しよう。食育の日献立: 地産地消「豚肉」「牛肉」「青畑豆」を使っています。			たまご にんじん 玉ねぎ 人参 グリンピース コーン チンゲン菜 マッシュルーム
19	チキンライス コーンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 ヨーグルト	ごはん バター 小麦	にんじん とうふ 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン ごぼう こんにやく ねぎ
20	菜の花あえ 豚汁	ぎゅうにゅう ししやも ぶたにく 牛乳 ししやも 豚肉 みそ	ごはん でんぷん 油 じゃがいも	にんじん たまご 人参 玉ねぎ にんにく ピーマン マッシュルーム キャベツ コーン
23	肉じゃが デザート おかかあえ 味付けのり	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶし 牛乳 豚肉 かつお節 のり	ごはん じゃがいも	にんじん たまご 人参 玉ねぎ こんにやく 絹さや キャベツ きゅうり 茎たち もやし
24	ドライカレー 野菜スープ 型抜きチーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく 牛乳 牛肉 豚肉 あおぼため 青畑豆 チーズ	ごはん 油 じゃがいも	にんじん たまご 人参 玉ねぎ にんにく ピーマン マッシュルーム キャベツ コーン
25	にしんのみそ煮 切り昆布煮 すまし汁 くだもの	ぎゅうにゅう き こんぶ 牛乳 にしん 切り昆布 さつま揚げ 打ち豆 豆腐 たまご うずら卵 みそ	ごはん 油	にんじん たまご 人参 ごぼう こんにやく しめじ ほうれん草 果物
26	クリームシチュー ドレッシングサラダ くだもの	ぎゅうにゅう えび ベーコン 牛乳 えび ベーコン なま 生クリーム	パン じゃがいも 米粉 バター 油	たまご にんじん 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン くだもの 果物


**地産地消コーナー**

**くきたち**

『茎たち』は、雪の中でじっと春が来るのを待ち、雪が消えて春が訪れると、畑の中で一番に目を覚まします。

ハウス栽培や、流通が思うようにいかなかった時代から、春を知らせる最初の野菜でした。

食物繊維、カルシウム、β-カロテン、鉄分、ビタミンなどが豊富な緑黄色野菜で、ビタミンやミネラルなどはほうれん草や、小松菜よりも豊富な春の野菜です。



19	ししやもの唐揚げ 菜の花あえ 豚汁	ぎゅうにゅう ししやも ぶたにく 牛乳 ししやも 豚肉 みそ	ごはん でんぷん 油 じゃがいも	にんじん とうふ 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン ごぼう こんにやく ねぎ
20	たけのごはん 厚焼き玉子 浅漬け みそ汁	ぎゅうにゅう たまご あぶらあ 牛乳 卵 油揚げ もずく とうふ 豆腐 みそ	ごはん	ほ しいたけ にんじん たけのこ 干し椎茸 人参 キャベツ きゅうり ねぎ
23	肉じゃが デザート おかかあえ 味付けのり	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶし 牛乳 豚肉 かつお節 のり	ごはん じゃがいも	にんじん たまご 人参 玉ねぎ こんにやく 絹さや キャベツ きゅうり 茎たち もやし
24	ドライカレー 野菜スープ 型抜きチーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく 牛乳 牛肉 豚肉 あおぼため 青畑豆 チーズ	ごはん 油 じゃがいも	にんじん たまご 人参 玉ねぎ にんにく ピーマン マッシュルーム キャベツ コーン
25	にしんのみそ煮 切り昆布煮 すまし汁 くだもの	ぎゅうにゅう き こんぶ 牛乳 にしん 切り昆布 さつま揚げ 打ち豆 豆腐 たまご うずら卵 みそ	ごはん 油	にんじん たまご 人参 ごぼう こんにやく しめじ ほうれん草 果物
26	クリームシチュー ドレッシングサラダ くだもの	ぎゅうにゅう えび ベーコン 牛乳 えび ベーコン なま 生クリーム	パン じゃがいも 米粉 バター 油	たまご にんじん 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン くだもの 果物
27	とりからあ 鶏の唐揚げ ふりかけ ツナと野菜のあえもの みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 ツナ とうふ 豆腐 わかめ みそ	ごはん でんぷん 油 ごま	きき にんじん キャベツ 茎たち 人参 ねぎ

ごはんウィーク