



4月予定献立表



日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
12	火	弁当の日								
13	水	ごはん 牛乳 ドライカレー コンソメスープ みかんゼリー アーモンド入り小魚	豚肉 大豆 レンズ豆 ベーコン うすら卵	牛乳 いりこ	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ しょうが にんにく セロリー みかん	ごはん 砂糖	油 アーモンド	798	31.4
14	木	ココアパン 牛乳 ベーコンとつぼみ菜のペペロンチーノ コーンポタージュ 清見	ベーコン	牛乳 チーズ クリーム	にんじん つぼみな パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく とうもろこし きよみ	パン スパゲッティ じゃがいも	油 バター	848	29.6
15	金	ごはん 牛乳 ますの照り焼き 切り干し大根の炒り煮 油麩入りみそ汁	ます 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん ほししいたけ はくさい ねぎ	ごはん 砂糖 油麩 じゃがいも	油	787	34.6
18	月	ごはん 牛乳 親子丼の具 わかめのみそ汁 フルーツポンチ	鶏肉 卵 こうやどうふ	牛乳 わかめ	にんじん みつば	たまねぎ だいこん ねぎ みかん(缶) パイナップル(缶) もも(缶) レモン	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	767	29.8
19	火	<食育の日・旬と地元の食材> 米粉パン 牛乳 担々麺 ツナと野菜の炒め物 いちご	豚肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが ゼーサイ もやし ねぎ きくらげ いちご	パン 米粉 中華麺 砂糖	油 ごま	750	34.7
20	水	<みやぎ水産の日> ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ 五目きんぴら めかぶスープ	さわら さつま揚げ 豆腐 うすら卵	牛乳 めかぶ	にんじん	ごぼう えのきたけ ほししいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん	油 ごま	780	29.2
21	木	背割りコッパン 牛乳 チリコンカン フライドポテト 卵スープ	豚肉 大豆 卵	牛乳	ほうれんそ う にんじん	たまねぎ にんにく とうもろこし えのきたけ	パン じゃがいも でんぷん	油	859	35.7
22	金	麦ごはん 牛乳 ポークカレー コールスロー ヨーグルト	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも	バター 油	869	29.3
25	月	弁当の日 (体育祭)								
26	火	横割り丸パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグのトマトソースがけ 粉ふきいも ABCマカロニスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ	パン マカロニ じゃがいも	油	751	31.9
27	水	ごはん 味付けのり 牛乳 マーボー豆腐 ししゃもフライの南蛮漬け 河内晩柑	豆腐 豚肉 大豆	牛乳 ししゃものり	にんじん にら	ねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく かわちばんかん	ごはん 砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉	油	865	35.6
28	木	<開校記念日お祝い献立> 赤飯 ごま塩 牛乳 赤魚の竜田揚げ 豚汁 いちごカスタードタルト	赤魚 豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう だいこん ねぎ	アルファ化米 でんぷん さといも 砂糖 小麦粉 ジャム	油 ごま	803	30.8

※ はしやスプーン, ランチョンマットは毎日清潔なものを忘れずに用意しましょう。  
 ※ 献立内容は変更することがあります。  
 ※ 給食当番は、毎週、使用した白衣と帽子・給食袋を週末に持ち帰りますので、洗濯をして次週始めに持ってくるようお願いします。

生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準  
 ・エネルギー 830 kcal  
 ・たんぱく質 27~41.5g

◆ 今月の給食目標 ◆  
 ・手際よく給食の準備をしよう。

ご入学・ご進級おめでとうございます  
 今年度も、安全でおいしい給食提供のために給食室一同頑張ってお参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

