



4月 献立表



給食回数16回

佐野市立南部学校給食センター

日 曜	献立名	主 な 材 料						中 学 校		
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主に加ゆり)	緑黄色野菜 (主に加ゆり)	その他の野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)	830	33.0	23.0
8 月	ごはん とり肉の照焼き 昆布の五目豆 キャベツのみそ汁	牛乳 とり肉 大豆 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ たまねぎ	ごはん さとう	油	765	33.6	18.8
9 火	ごはん ソースカツ ほうれん草のおひたし 若竹汁 (小)アセロゼリー (中)お祝いクレープ(いちごと豆乳のクレープ)	牛乳 豚肉 豆腐 (中)豆乳	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし たけのこ えのきたけ (小)アセロ果汁 (中)いちご果汁	ごはん パン粉 (中)米粉	油	847	25.3	25.8
10 水	ミニ米粉パン しょうゆラーメン ポークしゅうまい(小2個/中3個) チョレギサラダ	牛乳 豚肉 なると	牛乳 のり	にんじん	もやし とうもろこし ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ	パン めん粉 ちゃんぽんめん ドレッシング 小麦粉	油 ごま	763	35.4	25.5
11 木	◆日本味めぐり～奈良県～◆ ごはん たらの竜田揚げ 奈良のっぺ 大和汁	牛乳 たら 厚揚げ とり肉 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	だいこん ほうき ねぎ しいたけ	ごはん めん粉 さとう さといも はるさめ	油	765	30.2	18.8
12 金	パンフキンコッパン チキンピース ハムのマリネ 県産ヨーグルト	牛乳 とり肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト缶	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン さとう じゃがいも ドレッシング	油	814	33.2	28.8
15 月	ごはん セルフピビンパの具 わかめスープ オレソジ	牛乳 豚肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	だいずもやし ねぎ たまねぎ オレソジ	ごはん	油 ごま	762	29.0	19.5
16 火	ごはん ポークカレー イタリアンサラダ (小)お祝いクレープ(いちごと豆乳のクレープ) (中)アセロゼリー	牛乳 豚肉 ハム (小)豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ (小)いちご果汁 (中)アセロ果汁	ごはん じゃがいも (小)米粉	油 ドレッシング	829	22.1	19.8
17 水	ミニココアコッパン ベンネミートソース チキンナゲット(小1個/中2個) 和風ツナサラダ	牛乳 豚肉 大豆 とり肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	パン マカロニ	油 ごま ドレッシング	875	33.3	31.0
18 木	ごはん 豚肉のうま煮 キャベツの塩昆布あえ じゃがいものみそ汁 (中)小魚	牛乳 豚肉	牛乳 昆布 わかめ (中)かたくちいわし	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	779	29.5	18.3
19 金	バターコッパン オムレツ ワンタンスープ カラフルポンチ	牛乳 卵 豚肉	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ もやし りんご果汁 いちご果汁 みかん缶 バイン缶	パン ワンタン	油	778	26.3	25.9
22 月	ごはん さばの文化干し焼き ひじきの炒り煮 けんちん汁	牛乳 さば 豚肉 油揚げ とり肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	油	855	31.4	30.1
23 火	ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ(小1個/中2個) きゅうりともやしのサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 とり肉 ハム	牛乳	にんじん	ねぎ キャベツ もやし きゅうり	ごはん さとう めん粉 小麦粉	油 ごま ごま油	849	32.3	26.3
24 水	黒コッパン 春野菜シチュー ブロッコリーサラダ レモンゼリー	牛乳 豚肉 ハム	牛乳	にんじん アスパラガス ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー キャベツ とうもろこし レモン果汁	パン じゃがいも	油 ごま ドレッシング	758	26.4	25.5
25 木	ごはん 親子煮 小松菜のごまあえ 大根のみそ汁	牛乳 とり肉 卵 凍り豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ グリンピース もやし だいこん	ごはん さとう	油 ごま	763	28.3	20.6
26 金	ミルクコッパン ドミグラスソースハンバーグ チキンサラダ コーンポタージュ	牛乳 とり肉 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン さとう	バター ごま ドレッシング	786	32.0	28.1
29 月	昭和の日									
30 火	ごはん 春巻き 野菜炒め ほうれん草と卵のスープ	牛乳 豚肉 卵 とり肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	ごはん さとう 小麦粉 めん粉 はるさめ	油 ごま油	816	24.3	25.5

※献立は都合により変更になることがあります。
 ※3月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。
 【たまねぎ、ねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、キャベツ】
 ※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。
 未納とならないようご協力お願いいたします。
 ※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。
 また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。
 魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

**今月の『日本味めぐり』は
4月11日(木)奈良県です。**

奈良県

献立表確認のお願い

**給食で初めて食べる
食材はありますか？**

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上になると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

**●食物アレルギー
対応献立表について**

給食センターでは、食物アレルギー表示対象特定原材料28品目が詳細にわかる献立表を作成しておりますので、詳しい資料が必要な方は各学校にお申し出ください。

**ご入学・ご進級
おめでとうございます**

給食センター職員一同、みなさんが心待ちにしてくれるようなおいしく、安心安全な給食を届けたいと思っています。
 本年度も、ご理解とご協力をお願いいたします。