

4月分献立表<幼稚園>

令和6年度
四国中央市立新宮学校給食共同調理場

<給食がない日のお知らせ>		17(水)と・22(月)は、給食はありません。また、年少クラスは、18(木)より給食がスタートします。								
日 曜 日	今月の目標		材 料						調味料他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	新学年の給食活動に慣れるための献立		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			主に体をつくる(赤)			主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーのもとになる(黄)		
	献立名		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜と果物	米・パン・麺・芋・砂糖	油類		
牛乳		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
11 木	ごはん					ごめ			433 kcal	
	鯖のみそ煮	さばのみそに							18.2 g	
	おひたし			チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう	しょうゆ		14.8 g	
	沢煮焼	ぶたにく		にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ごぼう たけのこ		しょうゆ にぼし		1.5 g	
12 金	麦ごはん					ごめ むぎ			426 kcal	
	チキンカレー(ルウ)	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	じゃがいも	カレールー あぶら	オイスターソース カレーこ	13.1 g	
	海藻サラダ		かいそうミックス		キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら あぶら	しょうゆ	11.4 g	
15 月	わかめご飯		たきこみわかめ			ごめ			407 kcal	
	肉じゃが	ぶたにく		さやいんげん にんじん	たまねぎ	じゃがいも こんにやく	あぶら	しょうゆ みりん	14.0 g	
	酢の物			にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	しょうゆ		8.2 g	
									1.6 g	
16 火	ごはん					ごめ			429 kcal	
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも あおのりこ			てんぷらこ	あぶら		15.5 g	
	五色野菜炒め			にんじん ピーマン	にんにく もやし キャベツ		オリーブあぶら	スープストック しょうゆ	14.0 g	
	厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ			にぼし	1.3 g	
18 木	コッペパン					コッペパン			417 kcal	
	ポテトとツナのグラタン	ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こむぎこ パンこ	バター	スープストック	18.3 g	
	ABCスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しめじ	マカロニ	オリーブあぶら	しょうゆ スープストック	19.3 g	
19 金	赤飯	あずき				ごめ もちまい			447 kcal	
	若鶏のから揚げ	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ	16.4 g	
	キャベツの即席漬け			こまつな	キャベツ		しろごま	しょうゆ	13.9 g	
	かきたま汁	たまご とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	でんぷん		しょうゆ けずりぶし こんぶ	1.9 g	
	お祝いデザート					7 フルーツ				
23 火	高野豆腐のそぼろごはん	とりにく こうや豆腐		にんじん ねぎ	ほししいたけ しょうが	ごめ むぎ さとう	あぶら	しょうゆ みりん	431 kcal	
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				てんぷらこ	あぶら	カレーこ	17.1 g	
	中華キャベツ			チンゲンサイ	キャベツ		ごまあぶら	しょうゆ	13.6 g	
24 水	ごはん					ごめ			444 kcal	
	鮭のマヨネーズ焼き	さけ				7 マヨネーズ			19.0 g	
	きんぴらごぼう			にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく さとう	あぶら しろごま	みりん しょうゆ わふうだし	15.1 g	
	かぼちゃのすまし汁	あぶらあげ		かぼちゃ ねぎ	たまねぎ			しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.2 g	
25 木	コッペパン					コッペパン			474 kcal	
	ポークビーンズ	だいたいぶたにく ベーコン		にんじん ピーマン トマトピューレ	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	トマトケチャップ スープストック	23.3 g	
	アスパラサラダ			アスパラガス	キャベツ とうもろこし	さとう	オリーブあぶら		22.4 g	
	キャンディーチーズ		キャンディーチーズ						1.5 g	
26 金	たけのこごはん	あぶらあげ		にんじん	たけのこ	ごめ		しょうゆ みりん わふうだし	487 kcal	
	いかの天ぷら	いか				てんぷらこ	あぶら		21.1 g	
	アーモンド和え			こまつな	キャベツ	さとう	アーモンド	しょうゆ	16.9 g	
	せんべい汁	とりにく		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ほししいたけ	なんぶせんべい		しょうゆ にぼし	1.8 g	
30 火	ごはん					ごめ			437 kcal	
	まんてんふりかけ	かつおぶし	ちりめんじゃこ あおのりこ しおこんぶ			さとう	しろごま	しょうゆ みりん	17.6 g	
	鶏肉の照り焼き	とりにく			しょうが	さとう		しょうゆ みりん	14.8 g	
	キャロットラペ			にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら		1.3 g	
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ みそ		ねぎ	しめじ たまねぎ	じゃがいも		にぼし		

「学校給食実施基準」(文部科学省)に基づき、四国中央市児童生徒の実態を考慮した「学校給食摂取基準」を策定し、給食の提供を行っています。

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、加工食品の成分表や材料のグラム数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※調味料は、アレルギーのない「塩、こしょう、酢、酒、ローリエ、オレガノ、ナツメグ」は記載していません。

※今月の地産地消の地域食材は、太字で表示しています。

エネルギー (kcal)
基準 450 平均 439

7
アレルギーフリー
アレルギー-特定原材料7品目不使用
(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)

28
アレルギーフリー
アレルギー-特定原材料7品目
+ アレルギー-準特定原材料21品目不使用
(7品目 + あわび、いか、いくら、リンゴ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、豚肉、
バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、シューナッツ、ごま、アーモンド、ゼラチン)

保護者のみなさまへ

毎月の献立表をご確認ください



給食は、栄養教諭による栄養管理のもとで、成長や健康のために栄養バランスを考えて作られています。

毎月お配りする「献立表」には、給食に使用している食材などが書かれています。献立表を確認し、食べたことがない食材があったときは、ぜひご家庭で一度食べてみてください。また、給食には、望ましい食習慣を身に付けるための教材としての役割もあります。ご家庭でも「給食」を話題にとりあげていただき、食育の推進にご協力ください。

