

4月分献立表<小学校>

令和6年度
四国中央市立東部学校給食センター

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)			
			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		
献立名	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			
9 火	わかめごはん			たきこみわかめ			こめ		591 kcal	
	さけのマヨネーズやき	さけ					マヨネーズ		29.9 g	
	きりぼしだいごんの はりはりづけ			こまつな	きりぼしだいごん きゅうり		さとう	しろごま	しょうゆ	18.3 g
	さわにわん	ぶたにく かくてん			にんじん ねぎ	もやし たけのこ ごぼう			しょうゆ にんじ	2.4 g
10 水	コッペパン						コッペパン		622 kcal	
	くろまめきなこクリーム							くろまめきなこクリーム	24.2 g	
	とりにくのトマトに		とりにく ヒヨコマメ		にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう	あぶら	あかワイン スープストック トマトケチャップ ちゅうのうソース しょうゆ	26.3 g
	くきわかめのサラダ はるか		くきわかめ	チンゲンサイ	キャベツ		さとう	あぶら	しょうゆ	2.4 g
11 木	ごはん						こめ		613 kcal	
	しろみざかなのさらさあげ	メルルーサ				しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ カレーこ	25.0 g
	はるやさいサラダ			アスパラガス		とうもろこし キャベツ	さとう	あぶら		17.6 g
	はるさめスープ	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	もやし		はるさめ		しょうゆ ちゅうかスープストック	1.5 g
12 金	たけのこごはん	あぶらあげ		にんじん	たけのこ えだまめ		こめ		しょうゆ みりん わふうだし	595 kcal
	さわらのしおやき	さわら				きゅうり キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	26.4 g
	すのもの					きゅうり キャベツ	さとう	しろごま	しょうゆ	16.5 g
	しらたまじる	とうふ		にんじん みつば	たまねぎ しめじ		しらたまだんご		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.0 g
15 月	ごはん						こめ		600 kcal	
	ししゃものいそべあげ		ししゃも あおのりこ			しょうが	でんぶん	あぶら		21.4 g
	レモンあえ			にんじん こまつな	キャベツ レモン		さとう			16.7 g
	とんじる	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	ほししいたけ だいごん		さつまいも こんにやく		にんじ	1.7 g
16 火	ごはん						こめ		667 kcal	
	あつあげのちゅうかに	とりにく あつあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ しょうが		さとう でんぶん	あぶら	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープストック	27.7 g
	アーモンドあえ			さやいんげん にんじん	キャベツ		さとう	アーモンド	しょうゆ	22.9 g
	ヨーグルト		ヨーグルト							1.5 g
17 水	コッペパン						コッペパン		601 kcal	
	ペンのミートソース	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく		マカロニ	オリーブあぶら	あかワイン トマトケチャップ ウスターソース スープストック	25.8 g
	ビーンズサラダ		ミックスビーンズ		きゅうり とうもろこし		さとう	あぶら		23.2 g
										1.8 g
18 木	こうやとうふの そぼろごはん	とりにく だいず こうやとうふ		にんじん ねぎ	ほししいたけ しょうが		こめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん	608 kcal
	あつやきたまご	あつやきたまご								27.7 g
	しおこんぶあえ		しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ				しょうゆ	19.5 g
										1.9 g
食育の日										
19 金	ごはん						こめ			590 kcal
	ぶたにくとレバーの みそだれがけ	ぶたにく ぶたレバー みそ					でんぶん さとう	あぶら	みりん しょうゆ	23.6 g
	ポイルやさい			チンゲンサイ	キャベツ					17.7 g
	ふわふわスープ	たまご だいず	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ		パンこ		しょうゆ スープストック	1.4 g
入学・入園・進級おめでとう献立										
23 火	せきはん	あずき					こめ もちまい			675 kcal
	とりのからあげ	とりにく				しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	23.9 g
	いろどりあえ			チンゲンサイ	もやし				ななしゅやさいのはなやかごはん	21.4 g
	とうにゅうみそしる	あぶらあげ みそ とうにゅう		ねぎ	えのきたけ たまねぎ		じゃがいも		にんじ	2.4 g
おいおいゼリー						おいおいゼリー				
24 水	コッペパン						コッペパン			611 kcal
	ハンバーグのソースがけ	ハンバーグ		トマトピューレ			さとう		トマトケチャップ ウスターソース	23.9 g
	だいごんサラダ				だいごん とうもろこし きゅうり		さとう	あぶら	しょうゆ	25.6 g
	はるやさいのスープに りんご	ウィンナー		にんじん アスパラガス	キャベツ たまねぎ りんご		じゃがいも	あぶら	しょうゆ スープストック	2.4 g
25 木	ごはん						こめ			587 kcal
	ちくさたまご	ちくさたまご								23.5 g
	ごもくまめ	とりにく だいず	かくぎりこんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう		こんにやく さとう		しょうゆ みりん	17.2 g
	にゅうめん	あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	ほししいたけ		そうめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし	2.1 g
26 金	ごはん						こめ			576 kcal
	かえりいりこ		かえりいりこ							31.0 g
	はっぼうさい	ぶたにく いか えび うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ほうさい たけのこ ほししいたけ		さとう でんぶん	あぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ	16.0 g
	もやしのナムル			にんじん	もやし きゅうり			ごまあぶら	しょうゆ	1.8 g
30 火	ごはん						こめ			633 kcal
	あげとうふの あまずあんかけ	とうふ		あかピーマン チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ		でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ	24.7 g
	ちゃんこなべ	ぶたにく うずらたまご ながてん		にんじん	キャベツ ほししいたけ しろねぎ もやし しょうが			ごまあぶら	こんぶ けずりぶし しょうゆ みりん	22.6 g
	ござかないりアーモンド							ござかないりアーモンド		1.6 g

「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。

エネルギー (kcal)	
基準	630
平均	616

※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。

※今月の産地地消の地域食材は、太字で表示しています。

7
フリー 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
フリー 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、オレンジ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、そば、大豆、豚肉、
バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、かシューナッツ、ごま、アーモンド、ゼラチン)