

4月分献立表<幼稚園>

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	わかめご飯			たきこみわかめ			こめ		468 kcal	
	鮭のマヨネーズ焼き	さけ					マヨネーズ		22.6 g	
	切り干し大根のはりはり漬			ごぼう	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	しろうごま	しょうゆ	15.6 g	
	沢庵糖	ぶたにく かくてん		にんじん おぎ	もやし たけのこ ごぼう			しょうゆ にんじ	2.0 g	
10 水	コッペパン					コッペパン			497 kcal	
	黒豆きなこクリーム						くろまめきなこクリーム		19.5 g	
	鶏肉のトマト煮	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	22.7 g	
	蓮わかめのサラダ		くさわかめ	デンゲンサイ	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ	2.0 g	
11 木	ごはん					こめ			496 kcal	
	白身魚のさらさ揚げ	メルルーサ				しょうが	あぶら	しょうゆ カレーこ	21.0 g	
	春野菜サラダ			アスパラガス	とうもろこし キャベツ	さとう	あぶら		15.4 g	
	春雨スープ	ぶたにく		デンゲンサイ 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	1.3 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	499 kcal	
	さわらの塩焼き	さわら							21.7 g	
	酢の物				きゅうり キャベツ	さとう	しろうごま	しょうゆ	14.7 g	
	白玉汁	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	1.8 g	
15 月	ごはん					こめ			461 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		16.5 g	
	レモン和え			にんじん ごぼう	キャベツ レモン	さとう			12.8 g	
	豚汁	ぶたにく みそ		にんじん おぎ	ほししいたけ だいこん	さつまいも こんにやく		にんじ	1.2 g	
16 火	ごはん					こめ			506 kcal	
	厚揚げの中巻煮	とりにく あつあげ		にんじん デンゲンサイ	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	20.9 g	
	アーモンド和え			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	19.9 g	
									1.2 g	
17 水	コッペパン					コッペパン			470 kcal	
	ペンのミートソース	ぶたにく だいた		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	21.0 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		19.3 g	
									1.5 g	
18 木	高野豆腐のそぼろごはん	とりにく だいた こうやとうふ あつやきたまご		にんじん おぎ	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	510 kcal	
	厚焼き卵								23.2 g	
	塩昆布和え		しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ	17.2 g	
									1.5 g	
食育の日										
19 金	ごはん					こめ			479 kcal	
	豚肉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	19.8 g	
	ポイル野菜			デンゲンサイ	キャベツ				15.7 g	
	ふわふわスープ	たまご だいた	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	1.2 g	
入学・入園・進級おめでとう献立										
23 火	赤飯	あずき				こめ もちまい			567 kcal	
	鶏のから揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん	あぶら	しょうゆ	20.5 g	
	いろどり和え			デンゲンサイ	もやし			ななしゆやさいのはなやかごはん	18.2 g	
	豆乳みそ汁	あぶらあげ みそ とうにゅう		おぎ	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		にんじ	2.0 g	
24 水	コッペパン					コッペパン			471 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	20.6 g	
	大根サラダ				だいこん とうもろこし きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ	22.2 g	
	春野菜のスープ煮	ウィンナー		にんじん アスパラガス	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	あぶら	しょうゆ スープストック	2.0 g	
25 木	ごはん					こめ			495 kcal	
	千草卵	ちぐさたまご							20.1 g	
	五目豆	とりにく だいた	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	15.3 g	
	にゅうめん	あぶらあげ	わかめ	にんじん おぎ	ほししいたけ	そうめん		しょうゆ こんぶ けずりぶし	1.7 g	
26 金	ごはん					こめ			489 kcal	
	かえりいりこ		かえりいりこ						26.4 g	
	八宝菜	ぶたにく いか えび うずらたまご		にんじん デンゲンサイ	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	14.4 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	1.5 g	
30 火	ごはん					こめ			483 kcal	
	揚げ豆腐の甘酢あんかけ	とうふ		あかピーマン デンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ	18.6 g	
	ちゃんこ鍋	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 しろうごま 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	17.6 g	
									1.4 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	540	平均	498
--------------	----	-----	----	-----

※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。
 ※今月の産地産消の地域食材は、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、さば、大豆、豚肉、パナナ、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、セサミン)