

4月のこんだて



給食がはじまります！



本年度も、安心・安全で子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食づくりに努めていきたいと思ひます。1年間よろしくお願ひします。

上富田町学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	おもに体をつくるものになるもの (赤の食品)	おもにエネルギーの ものになるもの (黄色の食品)	おもに体の調子をととのえる ものになるもの (緑の食品)	調味料	エネルギー	おうちで 食べても らいたい 食品
								小学校 (中学年)	
								中学校	
9	水	チキンライス	○	とりにく	こめ	玉ねぎ,にんじん,ピーマン	塩,こしょう,ケチャップ, ウスター,コンソメ	631	
		キャベツスープ		ぶたにく	じゃがいも	キャベツ,玉ねぎ,にんじん, えのきたけ	うすくち,塩,こしょう,酒, コンソメ		
		お米DE豆乳プリンタルト			お米DE豆乳プリンタルト			739	
10	木	こぎつねごはん	○	とりにく,油あげ	こめ,さんおんとう	にんじん	こいくち,酒,塩	612	
		ごまずあえ		ツナ,みそ	サラダ油,さんおんとう,ごま	にんじん,キャベツ,きゅうり, もやし	こいくち,酢		
		すまし汁		カットわかめ,とうふ, 蒸しかまぼこ,だしこ		えのきたけ,ねぎ	塩,うすくち,酒,みりん	739	
11	金	ごはん	○		こめ			638	
		焼肉		ぶたにく,みそ	さんおんとう,ごま	しょうが,にんにく,りんご	こいくち,ウスター,みりん,酒, ケチャップ		
		キャベツソテー				キャベツ	塩,こしょう	754	
まめまめみそ汁	とうふ,カットわかめ,油あげ,豆乳, みそ,だしこ		えのきたけ,玉ねぎ,ねぎ	酒					
14	月	ごはん	○		こめ			632	
		麻婆豆腐		とうふ,ぶたミンチ,あかみそ	さんおんとう,かたくり粉	しょうが,にんにく,にんじん, たけのこ,干しいたけ,ねぎ	デンメンジャン,こいくち,塩, ガラスープ		
		春雨の中華あえ			春雨,さんおんとう,ごま油	きゅうり,にんじん,キャベツ	こいくち,うすくち,酢	734	
15	火	親子丼	○	とりにく,油あげ,たまご,だしこ	こめ,さんおんとう,かたくり粉	玉ねぎ,にんじん,ねぎ	こいくち,みりん	669	
		もやしの和風サラダ		ハム	さんおんとう,ごま油	キャベツ,きゅうり,もやし	うすくち,酢		
		青りんごゼリー			青りんごゼリー			783	
16	水	ごはん	○		こめ			655	
		ささみのレモン煮		ささみ	かたくり粉,なたね油, さんおんとう	レモン汁	酒,塩,うすくち		
		ゆかりキャベツ				キャベツ,ゆかり		761	
さつま汁	ぶたにく,とうふ,みそ,だしこ	さつまいも	大根,にんじん,ねぎ	酒					
17	木	カレーライス	○	ぶたにく	こめ,じゃがいも, さんおんとう,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,ピーマン, りんご,にんにく	カレールウ,ジャワフレーク,ウス ター,こいくち,カレー粉,コンソメ	654	
		やまももシロップポンチ			白玉,上白糖, 熊野やまももシロップ	みかん缶,もも缶,パイン缶			
		福神漬				ぶくじんづけ		774	
18	金	ごはん	○		こめ			607	
		ハンバーグ		ハンバーグ	さんおんとう		ケチャップ,ウスター		
		こふきいも		あおさ	じゃがいも		塩,こしょう	715	
大根入りコンソメスープ	ぶたにく		キャベツ,玉ねぎ,にんじん,大根	うすくち,塩,こしょう, 酒,コンソメ					

* 材料等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

* 揚げ油について・・・給食センターでは、フライヤーのろ過装置により、ろ過した油を、2～4回使用しています。

4月のこんだて



旬の食材

キャベツ、玉ねぎ、たけのこ、グリンピース



日	曜日	献立名	牛乳	おもに体をつくるものになるもの (赤の食品)	おもにエネルギーの もとになるもの (黄色の食品)	おもに体の調子をととのえる もとになるもの (緑の食品)	調味料	エネルギー	おうちで 食べても らいたい 食品
								小学校 (中学年)	
				中学校					
21	月	ゆかりごはん	○		こめ	ゆかり		637	
		豚じゃが煮		ぶたにく,だしこ	じゃがいも,さんおんとう	玉ねぎ,にんじん,グリンピース, 糸こんにゃく	うすくち,こいくち,みりん,酒		
		酢の物		カットわかめ,ツナ	さんおんとう,ごま	キャベツ,きゅうり	こいくち,酢	774	
22	火	スタミナチャーハン	○	ぶたにく,みそ	こめ,ごま,ごま油,さんおんとう	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,にんにく	こいくち,みりん,酒, トウバンジャン,塩	611	
		中華スープ		とりにく		干しいたけ,玉ねぎ,にんじん, ちんげんさい	うすくち,酒,塩,こしょう, ガラスープ		
		いちごクレープ			いちごクレープ			727	
23	水	ごはん	○		こめ			634	
		ちくわのいそべあげ		焼きちくわ,あおさ,たまご	小麦粉,なたね油				
		小松菜のレモン和え			さんおんとう	こまつな,もやし,レモン汁	うすくち	736	
		高野豆腐の煮物		高野豆腐,だしこ	じゃがいも,さんおんとう	にんじん,玉ねぎ,グリンピース	こいくち,うすくち,酒,みりん		
24	木	黒糖ロール	○		黒糖ロール			615	
		ミートスパゲティ		ぶたミンチ	スパゲッティ	にんじん,玉ねぎ,ピーマン	ウスター,ケチャップ,デミグラス ソース,塩,こしょう		
		ポテトスープ		ぶたにく	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん	うすくち,塩,こしょう,酒, コンソメ	762	
25	金	ごはん	○		こめ			558	
		塩鮭		塩ざけ					
		梅味のおひたし				こまつな,もやし,うめぼし	うすくち,みりん	675	
		けんちん汁		とりむねにく,とうふ, だしこ,だし昆布		にんじん,大根,ごぼう,ねぎ	うすくち,塩,酒		
28	月	ごはん	○		こめ			671	
		すきやき風煮		ぶたにく,焼きどうふ	焼きふ,さんおんとう	白菜,にんじん,玉ねぎ, ねぎ,糸こんにゃく	こいくち,酒,みりん		
		中華風スパゲティサラダ		ハム	スパゲッティ,ごま油,さんおん とう,卵を使っていないマヨネーズ	にんじん,キャベツ	うすくち,酢,塩	797	
29	月	し　ょ　う　わ　の　ひ							
30	水	ごはん	○		こめ			576	
		チャプチェ		ぶたにく	春雨,さんおんとう,ごま油,ごま	ピーマン,こまつな,干しいたけ, 玉ねぎ,にんじん	こいくち,ガラスープ,酒,塩,こしょう, トウバンジャン,オイスターソース		
		わかめスープ		ベーコン,とうふ,カットわかめ		もやし,ねぎ	うすくち,酒,塩,こしょう, ガラスープ	667	

*材料等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。
*揚げ油について・・・給食センターでは、フライヤーのろ過装置により、ろ過した油を、2～4回使用しています。