

# 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っております。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)	
9	木	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	626	
		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, ブロッコリー	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			704	
10	金	わかめごはん	○	わかめごはんのもと	こめ			595	
		豚じゃが煮		ぶたにく, だしこ	じゃがいも, 糸こんにゃく, さ んおんとう	玉ねぎ, にんじん, グリンピー ス	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	689	
13	月	担々丼	○	ぶたミンチ, 高野豆腐, みそ, あ かみそ	こめ, さんおんとう, ごま油	しょうが, たけのこ, ごぼう, に んじん, ねぎ	オイスターソース, うすくち, トウバ ンジャン, 塩, ガラスープ	550	
		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		
14	火	ごはん	○		こめ			639	
		鶏肉の梅酢揚げ		とりにく	片栗粉, なたね油	しょうが, にんにく	梅酢, 酒		
		ごまあえ			ごま	こまつな, もやし	こいくち	833	
ひじきの煮物	ぶたにく, ひじき, 油あげ, ほね く, だしこ	こんにゃく, さんおんとう	にんじん, グリンピース	こいくち, うすくち, 酒, み りん					
15	水	ごはん	○		こめ			597	
		八宝菜		ぶたにく, イカ	ごま油, 片栗粉	白菜, 干しいたけ, にんじん, 玉ねぎ, もやし, ねぎ	塩, こしょう, 酒, うすくち, ガラスープ		
		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, 卵を使っていない卵ソース	にんじん, キャベツ	うすくち, 酢, 塩	708	
16	木	カレーライス	○	ぶたにく	こめ, じゃがいも, さんおん とう	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	546	
		やまもシロップポンチ			白玉, 熊野やまもシロップ	みかん缶, ちも缶, パイン缶			
		福神漬け				ふくじんづけ		661	
17	金	ごはん	○		こめ			606	
		ハンバーグ		冷) 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	731	
		チキンとわかめスープ		とりにく, とうふ, カットわか め		玉ねぎ, もやし, ねぎ	うすくち, 酒, 塩, こしょう, ガラスープ		
20	月	ごはん	○		こめ			670	
		鯖の梅煮		さば, だしこ	さんおんとう	しょうが, うめぼし	酒, みりん, こいくち		
		ゆかりキャベツ				キャベツ, ゆかり		814	
豚汁	ぶたにく, とうふ, みそ, だしこ	こんにゃく, さつまいも	大根, にんじん, ごぼう, ねぎ	酒					

\* 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、グリーンピース



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 りたい 食品				
								小学校 (中学年)		中学校			
21	火	ごはん	○					608	魚類				
		ポークチャップ								ぶたにく	さんおんとう	玉ねぎ, エリンギ, にんにく	ケチャップ, 塩, こしょう
		ソテー										もやし, にんじん, キャベツ	うすくち, 酒, コンソメ
		マカロニスープ									スパゲッティ, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, しめじ	塩, こしょう
22	水	ビビンバ	○					551	芋類				
		春雨スープ								ぶたミンチ, たまご	ごめ, サラダ油, ごま油, さんおんとう	にんにく, しょうが, にんじん, ごまつな, もやし, ねぎ, もやし	塩, こいくち, みりん, 酢
										とうふ, カットわかめ	春雨, ごま油		うすくち, 酒, 塩, こしょう
23	木	きんぴらごはん	○					622	乳製品				
		はんぺんフライ								ぶたにく	ごめ, 糸こんにゃく, ごま, さんおんとう, ごま油	にんじん, ごぼう, ピーマン	みりん, 酒, こいくち, 塩
		すまし汁								はんぺんフライ	なたね油		
24	金	バターロール	○					618	まめ製品類				
		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, パセリ	ウスター, ケチャップ, デミグラスソース, 塩, こしょう
		ふわふわスープ								ベーコン, たまご, 粉チーズ	じゃがいも, パン粉	にんじん, 玉ねぎ	塩, こしょう, 酒, コンソメ
27	月	ごはん	○					619	果物類				
		焼肉								ぶたにく, みそ	さんおんとう, ごま	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, 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
		豆まめみそ汁								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
28	火	じゃこ入りピラフ	○					550	果物類				
		ポトフ								とりにく, ちりめんじゃこ	ごめ, 有塩バター	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, コーン	塩, こしょう, うすくち, コンソメ
										ぶたにく	じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, キャベツ	塩, こしょう, 酒, コンソメ
29	水	<b>しょうわのひ</b>											
30	木	ごはん	(プレジョア)					601	魚類				
		麻婆豆腐								とうふ, ぶたミンチ, あかみそ	さんおんとう, 片栗粉	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, ねぎ	テンメンジャン, こいくち, 塩, ガラスープ
		パンパンジーサラダ								ささみ	さんおんとう, ごま	きゅうり, キャベツ, にんじん	酢, こいくち, ラー油
								715					

\* 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。