



今月の給食目標：給食の準備や後片付けを上手にしよう

小学校・県立特別支援学校用

日	曜	献立名		おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		熱量 kcal	蛋白 g	家で食べて欲しい食品
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		主食	飲物	おかず		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	(上：小学 下：中学)
10	月	ロールパン	牛乳	照り焼き肉団子(2) ABCスープ コールスローサラダ		豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	618 812 24.2 29.8 果物
11	火	ミルクパン	牛乳	鶏肉のマーマレードソース ワンタンスープ わかめサラダ		鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	パン ワンタン 片栗粉 ジャム	油 ドレッシング	639 852 25.8 33.4 豆
12	水	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ和風ソース さつまいも汁 オイル和え (中高)角チーズ		豆腐 鶏肉 かつおぶし	牛乳 (中高)チーズ	にんじん だいこん いんげん	だいこん たまねぎ キャベツ	ごはん さつまいも 砂糖 片栗粉	油	569 770 20.9 28.0 海藻
13	木	こめっこパン	牛乳	いかフライ ポークピンス コーンサラダ		いか 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ コーン レモン	パン じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	647 833 28.3 35.8 きのこ
14	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 寒天サラダ お祝いデザート		鶏肉	牛乳 寒天	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり コーン	麦ごはん じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ごま油	626 807 19.7 24.2 魚
17	月	ごはん	牛乳	しゅうまい(2) 麻婆豆腐 パンパンジーサラダ		豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 小麦粉 春雨 片栗粉	油 ドレッシング	598 783 27.6 34.9 芋
18	火	ロールパン	牛乳	ペンネポリタン グリーンサラダ オレンジ		豚肉	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ きゅうり オレンジ	パン マカロニ	油 ドレッシング	601 820 22.9 29.8 海藻
19	水	食育の日「まごわやさしい」献立		さばの塩こうじ漬け ご汁 かみかみ和え		さば 豆腐 大豆 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	だいこん しいたけ ねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	604 771 24.4 29.8 果物
20	木	せわりパン	牛乳	フランクフルト(たれ) ポトフ ブロッコリーサラダ (中高)ミニピーチゼリー		フランクフルト 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン 砂糖 じゃがいも (中高)ゼリー	ドレッシング	576 792 24.7 32.3 豆
21	金	ごはん	牛乳	揚げぎょうざ(2) 中華あんかけ フルーツ杏仁		豚肉 なると いか	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ しめじ しょうが にんにく もも みかん パナップ	ごはん 砂糖 小麦粉 片栗粉 杏仁豆腐	油 ごま油	618 767 21.7 26.0 芋
24	月	ごはん	牛乳	★かつおフライ甘辛ソース こしね汁 小松菜サラダ		かつお 油揚げ 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん ごまつな	しいたけ ねぎ ごぼう キャベツ こんにゃく しょうが	ごはん さといも 砂糖	油 ごま油	605 771 23.2 28.2 海藻
25	火	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグアップルソース ラビオリスープ アスパラサラダ		鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ りんご キャベツ はくさい	パン 小麦粉 砂糖	ドレッシング	624 803 25.5 32.2 魚
26	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご こがね煮 のり酢和え (中高)ミニフィッシュ		たまご 豚肉 厚揚げ	牛乳 のり (中高)小魚	にんじん ごまつな	たまねぎ たけのこ えだまめ こんにゃく キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま油	591 774 23.7 31.6 果物
27	木	はちみつパン	牛乳	★豆腐のナゲット(2) キャベツスープ 花野菜サラダ ミニアセロラゼリー		豆腐 がけ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ カリフラワー きゅうり	パン ゼリー	油 ドレッシング	632 815 20.7 26.3 きのこ
28	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシシチュー 海藻サラダ ヨーグルト (乳代替)マスカットゼリー		豚肉	牛乳 海藻 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しめじ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	麦ごはん じゃがいも (乳代替)ゼリー	油 ドレッシング	622 793 21.5 25.9 魚

◀月平均▶ ・塩分(小) 2.5g(中) 3.3g ・脂肪(小) 20.1g(中) 23.1g

4月分給食費の口座振替日は5月1日(月)です。

★印は新メニューです。♣印は旬の食材を使ったメニューです。太字は、藤岡市産野菜です。  
\* 材料購入の関係で、献立を変更することがあります。

**今月の藤岡産野菜** ららん藤岡より  
・長ねぎ(19日 ご汁)  
・アスパラガス(25日 アスパラサラダ)  
・キャベツ(27日 キャベツスープ)

**食育の日献立ははじめます!**  
国の食育推進計画で、毎月19日を「食育の日」と定めています。給食センターでは、4月から毎月19日に、食育の日になんだ給食献立をとり入れます。健康によいとされるま(豆)、ご(ごまなどの種類類)、わか(わかめなどの海藻類)、や(野菜)、さ(魚)、し(しいたけなどのきのこ類)、い(いも)、のすべての食材を入れた「まごわやさしい献立」です。