

# 4月 献立表

御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。



日付	献立名	黄	赤	緑	調味料など	小学生 13歳 - たんぱく質 指標	中学生 15歳 - たんぱく質 指標
入学祝い献立 12日(火)	ごはん	米					
	チキンカレー	じゃがいも 油 カレールウ	鶏肉	玉ねぎ 人参 グリンピース	濃口しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 ウスターソース	730kcal 18.4g	811kcal 20.5g
	コールスローサラダ			キャベツ 人参 小松菜	フレンチドレッシング	19.9g	22.0g
	福神漬け			福神漬け			
	お祝いデザート(単配)	お祝いデザート					
13日(水)	パン、イチゴジャム	パン イチゴジャム					
	ミネストローネ	米粉マカロニ 油	チキンウインナー	玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	コンソメ 濃口しょうゆ こしょう	664kcal 27.4g	794kcal 31.9g
	ほうれん草のソテー	マーガリン	ロースハム	ほうれん草 人参	濃口しょうゆ こしょう	22.1g	25.1g
	照焼ハンバーグ	砂糖 でん粉	ハンバーグ		濃口しょうゆ みりん 酒		
14日(木)	ごはん	米					
	キャベツと玉ねぎのみそ汁		木綿豆腐 うす揚げ 米みそ	玉ねぎ キャベツ 人参 青ねぎ	だしパック	672kcal 25.3g	742kcal 27.5g
	ひじきの詰め煮	砂糖 油	ひじき	れんこん 人参 枝豆	だしパック 濃口しょうゆ	19.0g	20.8g
	ピヨピヨクリスピー	油	大和茶入りピヨピヨクリスピー				
15日(金)	パン	パン					
	豆乳コーンスープ	じゃがいも マーガリン	鶏肉 豆乳	ふなしめじ 玉ねぎ 人参 コーン コーンクリーム パセリ	コンソメ 塩 こしょう	621kcal 25.9g	752kcal 30.0g
	海藻サラダ	糸こんにゃく(白)	わかめ 茎わかめ	きゅうり	青じそドレッシング	20.8g	23.5g
	キャベツ入りメンチカツ	油	キャベツ入りメンチカツ				
いい歯の日 18日(月)	ごはん	米					
	竹の子の中華スープ	油	木綿豆腐 ショルダーベーコン	だけのこ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ	塩 濃口しょうゆ 中華スープ	665kcal 20.9g	772kcal 24.2g
	かまかつサラダ		ツナ 大豆	れんこん 人参	和風ごまドレッシング	20.3g	24.8g
	揚げ餃子(小2・中3個)	油	餃子				
食育の日 19日(火)	ごはん	米					
	奈良のつべ	里芋 突きこんにゃく 砂糖	鶏肉 がんもどき 竹輪	ごぼう 人参 大根	だしパック 濃口しょうゆ	701kcal 26.8g	776kcal 29.4g
	奈良あえ	油 砂糖	うす揚げ	干しいだけ 奈良漬け 人参 ぜんまい	だしパック 濃口しょうゆ みりん	20.6g	22.1g
	さばのみそ煮		さばのみそ煮				
20日(水)	パン	パン					
	ハヤシシチュー	じゃがいも 油 ハヤシルウ	牛肉	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム	塩 こしょう	611kcal 19.6g	765kcal 23.9g
	白菜とコーンのサラダ			白菜 コーン	フレンチドレッシング	21.6g	25.9g
	カクテルフルーツ	カクテルゼリー		ミックスフルーツ缶			
21日(木)	減量ごはん	米					
	わかめうどん	うどん	豚肉 わかめ	玉ねぎ 人参 青ねぎ	塩 みりん 濃口しょうゆ だしパック	682kcal 24.6g	836kcal 31.2g
	そぼろ大豆	砂糖 油	鶏ひき肉 ひきわり大豆	玉ねぎ 小松菜 しょうが	濃口しょうゆ みりん	17.5g	21.3g
	竹輪天ぷら	てんぷら粉 でん粉 油	竹輪				
22日(金)	パン(切り込み)	パン					
	キャベツのソテー	油		キャベツ 人参 もやし	塩 ウスターソース カレー粉	634kcal 26.8g	779kcal 32.0g
	セルフドッグウインナー		ポークウインナー		濃口しょうゆ トンカツソース 塩	22.9g	26.2g
	インド煮	突きこんにゃく じゃがいも 油 砂糖	豚肉 平天 厚揚げ	玉ねぎ 人参 青ピーマン			
25日(月)	ごはん	米					
	にゅうめん	三輪とうめん	かまぼこ うす揚げ	人参 玉ねぎ 青ねぎ	濃口しょうゆ 塩 だしパック	682kcal 25.9g	758kcal 28.5g
	しぐれ煮	突きこんにゃく 砂糖 油	豚肉	ごぼう しょうが	濃口しょうゆ 酒 だしパック	19.0g	21.1g
	豆腐ハンバーグ	でん粉	豆腐ハンバーグ	えのきだけ ふなしめじ	コンソメ こしょう 濃口しょうゆ		
26日(火)	ごはん	米					
	肉団子の中華煮	油 春雨 でん粉	御所市産ねぎ入り肉団子	大根 なら 干しいだけ しょうが 人参 小松菜	酒 濃口しょうゆ 中華スープ 塩	716kcal 20.1g	776kcal 22.2g
	レモン和え	砂糖	ちりめんじゃこ	キャベツ 人参 レモン果汁	濃口しょうゆ	20.8g	22.0g
	春巻き	油	春巻き				
27日(水)	減量パン マーシャルピーンズ	パン マーシャルピーンズ					
	ナポリタン	スパゲティ 砂糖 油	チキンウインナー	玉ねぎ 人参 コーン 青ピーマン	トマトピューレ トマトケチャップ 塩 コンソメ ウスターソース こしょう	755kcal 28.6g	908kcal 34.0g
	アスパラのソテー	油	ロースハム	アスパラガス	塩 こしょう	27.9g	31.1g
	ポロニアステーキ		ポロニアステーキ				
28日(木)	わかめごはん	米			わかめごはんの素		
	豚じゃが	突きこんにゃく じゃがいも 油 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース	だしパック 濃口しょうゆ 酒 みりん	714kcal 25.9g	804kcal 28.6g
	竹の子の青のり炒め	油	青のり 鶏ひき肉	だけのこ 人参	濃口しょうゆ 塩 酒	20.5g	23.9g
	メバルの竜田揚げ	油	メバル竜田				

奈良県産の食材は、太字で表しています。

### 4月の旬の食材

- キャベツ
- たまねぎ
- じゃがいも
- アスパラガス
- セロリ
- にら
- たけのこ
- さわか
- わかめ

### 配ぜんのポイント

大食缶は具が下にしずんでしまったり、中食缶のサラダ等はドレッシングが底の方に流れてしまっていることがあります。一度、下からしっかりとかき混ぜることで具材や味が均等に配ぜんすることができます。クラスでできるおいしく食べる工夫です♪

給食は学年に合わせて量を考えています。右の写真は、みそ汁やスープなどの汁物を配ぜんするときのめやすにしてみてください。煮物はその日によって量が異なります。献立を確認しながら配ぜんするようにしましょう!

