



# 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 エネルギー たんぱく質 脂質	中学生 エネルギー たんぱく質 脂質
12日 (水)	パン、いちごジャム	パン いちごジャム					
	キャベツのスープ	油	鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ	616kcal 27.6g	732kcal 32.5g
	ブロッコリーのソテー	油	ピッコロハム	ブロッコリー 人参	濃口しょうゆ 塩 こしょう	18.7g	20.5g
お祝い献立 13日 (木)	ハンバーグケチャップソースがけ	砂糖	ハンバーグ		トマトケチャップ トンカツソース		
	麦ごはん		米 大麦				
	ビーフカレー		じゃがいも カレールー 油	牛肉	玉ねぎ 人参 グリンピース	789kcal 19.6g	906kcal 22.3g
	アスパラガスのソテー		油	ショルダーベーコン	アスパラガス 玉ねぎ	24.0g	29.0g
14日 (金)	福神漬け			福神漬け			
	お祝いデザート(単配)		いちごゼリー				
	米粉パン	米粉パン					
17日 (月)	豆乳コーンスープ	じゃがいも 油	鶏肉 豆乳	玉ねぎ 人参 コーン グリンピース クリームコーン缶	コンソメ 塩 こしょう	615kcal 28.8g	786kcal 36.7g
	コールスローサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり	フレンチドレッシング	19.8g	24.3g
	チキンナゲット (小:2こ、中:3こ)	油	チキンナゲット				
18日 (火)	ごはん	米					
	春野菜のみそ汁		うすあげ 米みそ	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 青ねぎ	だしパック	694kcal 29.1g	770kcal 32.9g
	ひじきの炒め煮	砂糖 油	豚肉 ひじき 大豆	人参 枝豆	濃口しょうゆ 酒 だしパック	20.2g	22.2g
いい歯の日 18日 (火)	鶏肉の照り焼き		若鶏の照り焼き				
	厚揚げの中華煮	でん粉 ごま油 油	豚ひき肉 厚揚げ	白菜 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ にら しょうが	中華スープ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酒 塩	689kcal 24.2g	817kcal 29.4g
	カミカミサラダ			切干大根 きゅうり コーン	中華ドレッシング	19.6g	24.7g
食育の日 福島県 19日 (水)	肉団子(小:1こ、中:2こ)		野菜入り肉団子				
	減量パン	パン					
	焼きそば	焼きそば麺 油	豚肉 青のり	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし	ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう	672kcal 21.5g	832kcal 26.6g
20日 (木)	苜蓿かめの炒め煮	糸こんにゃく 砂糖 油	鶏肉 平天 苜蓿かめ	人参 干しいたけ	濃口しょうゆ みりん	26.4g	30.4g
	キャベツ入りつくね		キャベツ入り平つくね				
	わかめごはん	米			わかめごはんの素		
21日 (金)	豆腐のすまし汁		かまぼこ 木綿豆腐	人参 玉ねぎ 三つ葉	だしパック 濃口しょうゆ 塩 みりん 酒	719kcal 27.9g	781kcal 30.6g
	ほうれん草のごま和え	白ごま 砂糖		ほうれん草 小松菜 人参	濃口しょうゆ	21.6g	22.1g
	サバのみそ煮		サバのみそ煮				
24日 (月)	りんごパン	パン					
	ミネストローネ	マカロニ 砂糖 油	ベーコン 大豆	ドライアップル セロリ キャベツ 玉ねぎ ダイストマト缶	コンソメ トマトケチャップ 塩 トマトピューレ 濃口しょうゆ こしょう	699kcal 22.7g	860kcal 27.3g
	ごぼうサラダ		チキンハム	ごぼう 人参	和風ごまドレッシング	24.1g	28.6g
25日 (火)	コロッケ	油	ポークコロッケ				
	減量ごはん	米					
	わかめうどん	うどん	うすあげ わかめ	玉ねぎ 人参 青ねぎ	淡口しょうゆ みりん 塩 だしパック	694kcal 26.1g	791kcal 29.9g
26日 (水)	野菜のきんぴら炒め	突きこんにゃく 白ごま 砂糖 油	鶏ひき肉	人参 ごぼう ほうれん草 しょうが	淡口しょうゆ 酒	15.5g	17.3g
	竹輪の磯辺揚げ	天ぷら粉 油	竹輪 青のり				
	ごはん	米					
27日 (木)	中華スープ	油	ロースハム わかめ	大根 人参 もやし えのきたけ	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	681kcal 20.4g	793kcal 23.9g
	チンジャオロースー	砂糖 でん粉 ごま油 油	牛肉	青ピーマン たけのこ 人参 にんにく しょうが	酒 濃口しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう	20.8g	25.3g
	揚げしゅうまい (小:2こ、中:3こ)	油	野菜しゅうまい				
28日 (金)	パン(切り込み)	パン					
	キャベツソテー	油	ポークウインナー	キャベツ 人参	濃口しょうゆ 塩 こしょう	675kcal 23.2g	797kcal 27.2g
	ウインナーソースがけ	砂糖 でん粉	ベーコン	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ コーン パセリ	トンカツソース 濃口しょうゆ コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	28.0g	30.5g
28日 (金)	オニオンスープ	油	ブルーベリータルト(単配)				
	ごはん、ふりかけ	米			のりふりかけ		
	豚じゃが	糸こんにゃく じゃがいも 砂糖 油	豚肉	人参 玉ねぎ グリンピース	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ だしパック 酒 みりん	739kcal 28.5g	824kcal 31.0g
28日 (金)	れんこんの梅おかか和え	砂糖	わかめ 味付けおかか	れんこん きゅうり	梅ダレ 濃口しょうゆ 酢	18.3g	20.0g
	サワラのしょうゆたれがけ	砂糖	サワラ切身		濃口しょうゆ みりん		
	パン	パン					
28日 (金)	ビーフシチュー	じゃがいも ハヤシルウ 油	牛肉	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム	ウスターソース トマトケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう	647kcal 22.2g	813kcal 27.1g
	ほうれん草のソテー	油	ロースハム	ほうれん草 コーン	淡口しょうゆ 塩 こしょう	22.7g	27.6g
	フルーツカクテル	カクテルゼリー		ミックスフルーツ缶			

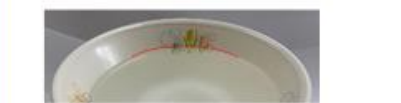
奈良県産の食材は、太字で表しています。  
外国産の食材は、斜体で表しています。

4月の旬の食材

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

### 配ぜんのポイント

給食の量は学年によって違いがあります。  
みそ汁やスープなどの汁物を配ぜんする時は、  
下の写真を目安にしてみてください。  
煮物はその日によって量が変わるので、クラス全員に  
行き渡るように注意して配ぜんしましょう。



・中学生:赤いチューリップの花と茎の間



・小学校5・6年:しいたけのかさの上



・小学校3・4年:しいたけのじくの上



・小学校1・2年:しいたけのかさの下



大食缶の具が下に沈んでしまったり、中食缶のサラダ等のドレッシングが底に流れてしまったりすることがあります。  
配ぜん前に下からしっかりとかき混ぜると、具材や味が均等になります。  
美味しく食べる一工夫をしてみましょう!

### ホームページで

献立表が確認できます!

下のQRコードをスマートフォンで読み取ると、「学校給食」のページへ移ります。  
献立表、給食だよりがカラーで見ることが出来ます。  
ぜひホームページも見てみてくださいね♪

