



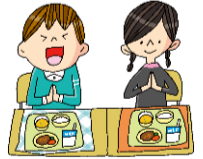
4月 予定献立表

摂取基準	
小学校中学年	中学生
エネルギー 650kcal	エネルギー 830kcal
たんぱく質：学校給食による 摂取エネルギー全体の 13~20%	
脂質：学校給食による 摂取エネルギー全体の 20~30%	
塩分：2.0g未満	塩分：2.5g未満
エネルギー 648	エネルギー 819
タンパク質 20.9	タンパク質 20.6
脂質 30.7	脂質 28.8
塩分 2.4	塩分 3.0
613	786
17.3	16.5
34.6	32.3
1.8	2.4
593	781
15.6	14.9
30.5	28.3
2.2	3.2
644	831
14.1	13.9
30.3	28.8
1.7	2.1
665	863
16.0	15.4
37.8	35.8
2.0	2.8
527	693
17.2	16.6
21.0	18.4
2.9	4.1
765	990
11.9	11.2
27.4	25.6
2.3	2.8
656	747
16.3	16.5
39.8	39.5
3.2	3.7
666	881
18.3	18.1
32.0	30.3
2.4	3.6
646	835
16.0	15.5
34.7	32.9
2.2	2.9
695	838
12.5	12.4
33.5	29.1
2.0	2.4
651	835
15.1	14.3
38.6	36.8
1.7	2.2
569	738
18.5	17.8
31.5	29.1
1.9	2.7
644	822
14.4	13.9
34.2	31.9
1.7	2.3
29日(月) 昭和の日	
607	739
15.9	15.4
32.8	28.5
2.4	3.1

日 (曜日)	献立	おもな材料					
		赤の仲間 おもに体の組織をつくる		緑の仲間 おもに体の調子を整える		黄の仲間 おもにエネルギーになる	
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂
9 (火)	とりそば(もち玄米入りご飯) 牛乳 にんじんサラダ 春キャベツのスープ	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	しょうが、グリーンピース レモン 玉ねぎ、キャベツ、しめじ	ご飯、もち玄米、さとう グルテンフリーパスタ、さとう	米油
10 (水)	ご飯 牛乳 さばこんぶしょうゆ干し焼き ぜんまいの煮もの とりごぼうみそ汁	さばこんぶしょうゆ干し さつまあげ、油あげ とり肉、とうふ、みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ぜんまい、こんにゃく、しめじ ごぼう、玉ねぎ、えのきだけ	ご飯	米油
11 (木)	ご飯 牛乳 焼きぎょうざ(小2ヶ、中3ヶ) 生あげとピーマンのみそ炒め チンゲン菜のスープ	国産野菜ぎょうざ 生あげ、ぶた肉、みそ ベーコン	牛乳	にんじん、ピーマン、パプリカ にんじん、チンゲン菜	キャベツ、長ねぎ だけのこ、きくらげ	ご飯	ごま油
12 (金)	ご飯 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ(ソース) じゃこ入りおひたし とうふとにらのしょうゆ汁 バナナ	大豆とごぼうのミンチカツ 花かつお とうふ	牛乳	ほうれん草、にんじん にら	もやし、キャベツ えのきだけ、しめじ、長ねぎ バナナ	ご飯	米油
15 (月)	ご飯 牛乳 のり塩からあげ(2ヶ) 米粉めんの和えもの キャベツと油あげのみそ汁	とり肉 草岡ハム 油あげ、みそ	牛乳 膏のり ちりめん 煮干し、わかめ	ほうれん草 にんじん	にんにく きくらげ、きゅうり キャベツ、えのきだけ	ご飯	米粉、でんぷん 米粉めん ごま油、米油 ごま油
16 (火)	ちらしずし 牛乳 むしシュウマイ(小2ヶ、中3ヶ)入学・進級 菜の花とコーンの和えもの すまし汁	かまぼこ 肉シュウマイ 草岡ハム とうふ、なると	牛乳	にんじん みつば	だけのこ、れんこん、かんぴょう、干しいだけ キャベツ、コーン えのきだけ	ご飯、さとう	
17 (水)	レインボー米粉カレー(麦入りご飯) 牛乳 メープル小魚アーモンド フルーツポンチ	ぶた肉 草岡ハム	牛乳 煮干し	にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ みかん缶、パイ缶	ご飯、麦、じゃが芋 メープルシロップ	米油、米粉カレー アーモンド
18 (木)	とりごぼううどん 牛乳 ちくわいそべあげ(小1.2年1ヶ、他2ヶ) じゃことこまつなの和えもの いちご(2ヶ)	とり肉、油あげ ちくわいそべあげ 花かつお	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜	ごぼう、しめじ、長ねぎ もやし、キャベツ	うどん、さとう	米油
19 (金)	ご飯 牛乳 草岡ポークフランク(小2本、中3本)地産地消の日 野菜の塩こんぶあえ レインボーみそ汁 えびと大豆のあまから煮	草岡ポークフランク えびからあげ、青大豆	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ	ご飯	米油
22 (月)	ご飯 牛乳 とり肉のレモン漬け ひじき炒り煮 えのきだけとふのみそ汁	とり肉 さつまあげ 油あげ、みそ	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん、いんげん	レモン、パセリ こんにゃく えのきだけ	ご飯 でんぷん、さとう	米油
23 (火)	ご飯 牛乳 春巻き ピーマンのからし和え 肉じゃが	パリパリ春巻き 草岡ハム ぶた肉	牛乳	ほうれん草、にんじん にんじん、きぬさや	キャベツ、きゅうり こんにゃく、玉ねぎ	ご飯	米油
24 (水)	ご飯 牛乳 あじ松葉開きフライ 切干大根のりマヨサラダ 山菜のみそ汁	あじ松葉開きフライ ツナ 生あげ、みそ	牛乳 のり 煮干し	にんじん にんじん	切干大根、きゅうり、キャベツ ごぼう、わらび、みず、なめこ、いさ	ご飯	米油
25 (木)	ご飯 牛乳 とり肉のハニーマスタード焼き おかひじきのからしびたし みそワタンスープ	とり肉 ぶた肉、みそ	牛乳	おかひじき、小松菜 にんじん、にら	もやし、キャベツ だけのこ、干しいだけ、にんにく	ご飯 ほちみつ	米油
26 (金)	ご飯 牛乳 ぶた肉コロッケ(ソース) カレーさんぴら なめこのみそ汁	県産ぶた肉コロッケ 青大豆、ぶた肉 とうふ、みそ	牛乳 煮干し	にんじん	ごぼう、こんにゃく なめこ、大根、長ねぎ	ご飯	米油
29日(月) 昭和の日							
30 (火)	ご飯 牛乳 あげ出しとうふ(小1.2年1ヶ、他2ヶ) 切りこんぶ煮 あさりのみそ汁	あげ出しとうふ さつまあげ あさり、みそ	牛乳 こんぶ 煮干し	小ねぎ にんじん	干しいだけ、こんにゃく しめじ、長ねぎ	ご飯 さとう、でんぷん さとう	米油 米油



給食がはじまります



みなさんが給食で食べているご飯は
長井市産のレインボープラン認証はえぬき一等米です。

長井市産の食材は献立表の中で太字で大きめに表記しています。
尚、お知らせしている食材以外にも気候やタイミング等が合えば、
長井市産の食材が入る場合があります。
物資の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう



給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

今月の地産地消

長井市産 ○ご飯 ○にんにく ○青大豆
○レインボープラン仕込みみそ

*生産者のみなさん

酒井喜三さん (農) Nファームさん
若林和彦さん 梅津善之さん 小関謙太郎さん

白鷹町産 ○小松菜
ほっこり農園さん