



4月 予定献立表-1

		お も な 材 料						摂 取 基 準	
		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		小学校中学年	中学生
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー 650kcal	エネルギー 830kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	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%
日 (曜日)	献 立	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂	たんぱく質 学校給食による 摂取エネルギー全体の 20~30%	脂質 学校給食による 摂取エネルギー全体の 20~30%
								区分 2.0g未満	区分 2.5g未満
8 (水)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		エネルギー633	エネルギー811
	サーモンフライ(ソース)	サーモンフライ					油	タンパク質14.2	タンパク質13.5
	にんじんサラダ	ツナ		にんじん、パセリ	レモン	マカロニ、さとう	油	脂質30.9	脂質28.7
	ミネストローネ	ベーコン、ひよこ豆		にんじん	玉ねぎ、にんにく、セロリ	じゃがいも	オリーブオイル	区分 1.8	区分 2.3
9 (木)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		616	798
	とり肉のハニーマスタード焼き	とり肉				はちみつ		17.5	17.2
	米粉めんのサラダ	草刈ハム		にんじん	きゅうり、きくらげ、コーン	米粉めん、さとう	油	32.6	30.5
	とうふとベーコンのスープ	とうふ、ベーコン			長ねぎ、えのきたけ			2.0	2.8
10 (金)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		602	768
	めばるの塩こうじ焼き	めばる						19.9	18.9
	春キャベツのごまマヨサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ、コーン		ノンエッグマヨネーズ、ごま	32.6	30.2
	山菜のみそ汁	生あげ、みそ			ごぼう、わらび、みず ぶき、なめこ			2.0	2.7
13 (月)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		605	777
	あかうおのたつたあげ	あかうお				でんぶん	油	18.6	18.0
	生あげのみそいため	生あげ、ぶた肉、みそ		にんじん、ピーマン	しょうが、キャベツ	さとう	ごま油	35.3	33.1
	わかたけ汁		わかめ		だけのこ、干ししいたけ			1.7	2.6
14 (火)	マーボー丼(麦入りご飯)	とうふ、ぶた肉、みそ			しょうが、にんにく、玉ねぎ	ご飯、麦、でんぶん	ごま油	600	761
	牛乳		牛乳					15.3	15.0
	ちんげんさいのスープ			ちんげんさい にんじん	もやし		ごま油	26.4	24.6
	バナナ				バナナ			1.8	2.3
15 (水)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		629	811
	とり天	とり肉				小麦粉	油	20.1	19.5
	もやしとハムのからし和え	草刈ハム			もやし、きくらげ、きゅうり	はるさめ、さとう	ごま油	29.3	27.2
	じゃがいもとうろいのみそ汁	油あげ、みそ	煮干し粉		玉ねぎ、うるい	じゃがいも		1.8	2.5
16 (木)	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		647	872
	大豆ととり肉のトマト煮	とり肉、大豆		トマト	玉ねぎ、にんにく		オリーブオイル	17.4	16.6
	ごまドレサラダ			にんじん	キャベツ、もやし	さとう	ごま油、ごま	34.5	32.3
	豆乳コーンスープ	ベーコン、豆乳			コーン、玉ねぎ	じゃがいも、米粉	ホワイトルフ 豆乳バター	2.4	3.7
17 (金)	秘伝豆ご飯 牛乳	秘伝豆	牛乳			ご飯		611	777
	草刈ポークフランク(2本) (ケチャップ)	草刈ポークフランク						19.7	18.6
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ、こんにゃく	じゃがいも、さとう		2.7	3.4
	小松菜のレインボーみそ汁	レインボー仕込みみそ	煮干し粉	小松菜	大根				
20 (月)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		632	813
	とり肉と高野とうふのあげ煮	とり肉、高野とうふ			しょうが	でんぶん、さとう	油、ごま	16.5	15.7
	いそか和え		のり	にんじん	キャベツ、もやし			35.2	33.0
	えのきたけとふのみそ汁	油あげ、みそ	煮干し粉		えのきたけ	ふ		1.9	2.6
21 (火)	米粉カレー(麦入りご飯)	ぶた肉		にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ	ご飯、麦、じゃがいも	油、米粉カレーパウ	749	971
	牛乳		牛乳					14.2	13.6
	ビーンズサラダ	大豆、金時豆、てぼう豆 馬のかみしめ、草刈ハム			キャベツ、コーン、えだ豆	さとう	ごま油	32.6	30.9
	メープル小魚アーモンド		煮干し			メープルシロップ	アーモンド	2.7	3.6
22 (水)	もち玄米入りご飯 牛乳		牛乳			ご飯、もち玄米		635	789
	にしんこんぶ煮	にしんこんぶ煮						16.3	15.9
	おかか和え	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし			27.1	25.4
	ごまみそとん汁	ぶた肉、とうふ、みそ		にんじん	にんにく、大根 ごぼう、長ねぎ	じゃがいも	ごま油、ごま	1.8	2.2
	バナナ				バナナ				



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

4月 予定献立表-2

日 (曜日)	献立	お も な 材 料						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			
		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間					
		おもに体の組織をつくる								おもに体の網子を整える	
1群		2群		3群		4群		5群		6群	
魚・肉・卵・豆・豆製品		牛乳・小魚・海藻		緑黄色野菜		その他の野菜・果物		穀類・いも類・砂糖		油脂	
23 (木)	桜ちらし 牛乳		牛乳			混ぜ込み桜ちらし		ご飯		703	897
	のり塩からあげ(2ケ)	とり肉	青のり			にんにく		米粉、でんぷん	油、ごま油	16.2	15.9
	菜の花とコーンの和え物	草間ハム		菜の花、にんじん		キャベツ、コーン				35.2	33.3
	すまし汁	とうふ	わかめ			干しいたけ、長ねぎ				2.5	3.7
	いちごのカップケーキ(学配)							いちごのカップケーキ			
24 (金)	ご飯 牛乳		牛乳					ご飯		631	833
	あげぎょうざ(小2ケ、中3ケ)	野菜ぎょうざ							油	14.5	13.9
	生あげの中華煮	生あげ、ぶた肉		にんじん	しょうが、にんにく、きくらげ キャベツ、玉ねぎ		でんぷん	ごま油		33.8	31.5
	はるさめスープ			ちんげんさい	もやし、えのきだけ、長ねぎ		はるさめ	ごま油		1.8	2.6
27 (月)	ご飯 牛乳		牛乳					ご飯		642	830
	とり肉のレモン漬	とり肉		パセリ	レモン		でんぷん、さとう	油		15.8	15.3
	おかひじきのナムル	草間ハム		おかひじき にんじん	もやし、きゅうり		さとう	ごま油、ごま		35.9	34.2
	わかめととうふのスープ	とうふ	わかめ			玉ねぎ				1.8	2.7
28 (火)	ぶた丼(麦入りご飯)	ぶた肉				玉ねぎ、こんにゃく 干しいたけ	ご飯、麦 さとう、でんぷん	ごま油、ごま		612	828
	牛乳		牛乳							17.5	17.1
	海そうサラダ	ツナ	わかめ 海そうミックス			もやし、キャベツ	さとう	ごま油		28.1	27.0
	貝だくさんみそ汁	油あげ、みそ	煮干し粉	にんじん	大根		じゃがいも			2.1	3.1
29日(水) 昭和の日											
30 (木)	ご飯 牛乳		牛乳					ご飯		604	775
	さばのカレー焼き	さばのカレー漬								18.1	16.4
	野菜の塩こんぶ和え	塩こんぶ		小松菜、にんじん	キャベツ			ごま		26.5	23.3
	さつまいものみそ汁	みそ	煮干し粉			玉ねぎ	さつまいも			1.8	2.2
	ヨーグルト(学配)		ヨーグルト								

★アレルギー対応食提供日はありません。

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ブランド認証はえぬきです。

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。



〇米 〇大豆 〇馬のかみしめ 〇秘伝豆
〇レインボー仕込みみそ 〇にんにく

*生産者のみなさん

酒井喜三さん 遠藤孝志さん (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



学校給食は「学校給食法」に基づき実施されるので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の環に位置付けられ、右の7つの目標を達成することを目指しています。

