

# 4月分献立表

黄色の仲間 おもに熱や力となり、体を動かすもとなる **赤色の仲間** おもに血や骨や肉になり、体をつくる 緑色の仲間 おもに体の調子を整える

**ご入学・ご進級 おめでとうございます**

春休みが終わり、新しい学年のスタート。みなさんはどのようなことを楽しみにしているのでしょうか。

学校給食センターでは今年度も安全・衛生に気を配り、みなさんが安心して食べられるおいしい給食作りを努めていきます。日々心を込めて給食を提供します。よろしくお願ひします。

4月平均栄養価  
たん白質 @255g @292g  
脂肪 @19.1g @21.0g  
ナトリウム @28g @32g  
(塩分相当)

**4月 名寄産食材**

米 もち米 パン しじめ  
豆腐 油揚げ ひまわり油  
作りみそ もやし コーン

**5 (金)**  
小611kcal 中713kcal  
★すしごはん ★牛乳  
★みそ汁  
(玉ねぎ・小松菜・油揚げ)  
★五目煮  
黄:ごはん さとう 油  
赤:牛乳 油揚げ みそ とり肉 ひき  
ごま揚げ 大豆  
緑:玉ねぎ 小松菜 じゃがいも じゃ  
かんひょう 椎茸 こんにゃく

<b>8 (月)</b> 小571kcal 中686kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・チンゲン菜・さつま揚げ) ★じゃがいもほろろ ★子持ちしゃも甘煮(1人2尾) 黄:ごはん じゃがいも 油 さとう 赤:牛乳 さつま揚げ みそ とり肉 しゃも 緑:チンゲン菜 大根 じゃがいも 玉ねぎ コーン 枝豆	<b>9 (火)</b> 小633kcal 中757kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそおでん ★厚焼き玉子 ★清見オレンジ ★ふりかけ 黄:ごはん さとう ごま 赤:牛乳 豆腐 さつま揚げ とり肉 みそ 卵 緑:大根 じゃがいも こんにゃく オレンジ	<b>10 (水)</b> 小708kcal 中824kcal ★ごはん ★牛乳 ★真だくさんみそ汁 ★豚肉のオイスターソース炒め ★春巻き 黄:ごはん さつま揚げ 油 さとう ごま だし 卵 春巻 小麦粉 赤:牛乳 油揚げ みそ とり肉 緑:もやし 大根 じゃがいも 長ねぎ ほうろこ 玉ねぎ いんげん	<b>11 (木)</b> 小711kcal 中831kcal ★ポークカレー ★牛乳 ★サウザンドレッシングサラダ 黄:ごはん じゃがいも 油 赤:牛乳 とり肉 緑:じゃがいも 玉ねぎ キャベツ コーン	<b>12 (金)</b> 小604kcal 中682kcal ★甘納豆赤飯 ★牛乳 ★みそ汁(もやし・わかめ) ★ごぼう甘辛煮 ★鶏ごま照り焼き 黄:赤飯 油 さとう ごま パン粉 赤:牛乳 醤油 わかめ みそ とり肉 とり肉 緑:もやし こんにゃく ごま じゃがいも
--	--	--	---	---

<b>15 (月)</b> 小585kcal 中701kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(豆腐・舞茸) ★大根みそ煮 ★鱈スパイス揚げ ←骨に注意! 黄:ごはん 油 さとう でん粉 赤:牛乳 豆腐 とり肉 みそ 鱈 緑:舞茸 長ねぎ 大根 じゃがいも いんげん	<b>16 (火)</b> 小580kcal 中642kcal ★コッパン ★牛乳 ★コーンポタージュ ★キャベツとツナのソテー ★ウインナー 黄:コッパン 油 ひまわり油 赤:牛乳 ツナ とり肉 緑:コーン 玉ねぎ じゃがいも ハセム キャベツ いんげん	<b>17 (水)</b> 小633kcal 中740kcal ★親子丼 ★牛乳 ★ごまドレッシングサラダ 黄:ごはん さとう 油 ごま 赤:牛乳 とり肉 卵 緑:じゃがいも 玉ねぎ 椎茸 ごま もやし 枝豆	<b>18 (木)</b> 小543kcal 中697kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(なめこ・白菜) ★切干大根炒め煮 ★たわけ肉 団子(小2こ・中3こ) 黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳 みそ とり肉 しじめ とり肉 緑:なめこ 白菜 切干大根 じゃがいも	<b>19 (金)</b> 小533kcal 中656kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(いも団子・キャベツ) ★ひき油 炒め ★鮭塩焼き ←骨に注意! 黄:ごはん じゃがいも でん粉 さとう 油 赤:牛乳 みそ とり肉 油揚げ 鮭 緑:キャベツ ひき じゃがいも こんにゃく
--	--	---	--	---

<b>22 (月)</b> 小526kcal 中636kcal ★ごはん ★牛乳 ★白菜スープ ★高野豆腐の卵 とじ ★いわし生姜煮 ←骨に注意! 黄:ごはん さとう 油 赤:牛乳 高野豆腐 卵 とり肉 いわし 緑:白菜 長ねぎ もやし じゃがいも 椎茸 玉ねぎ いんげん 生姜	<b>23 (火)</b> 小580kcal 中681kcal ★ココアパン ★牛乳 ★春キャベツとマカロニのスープ ★イタリアンドレッシングサラダ ★メンチカツ 黄:ココアパン マカロニ パン粉 油 赤:牛乳 とり肉 大豆 ハム 緑:キャベツ じゃがいも 玉ねぎ もやし きゅうり	<b>24 (水)</b> 小713kcal 中837kcal ★ハヤシライス ★牛乳 ★和風ドレッシング和え 黄:ごはん じゃがいも 油 赤:牛乳 とり肉 緑:じゃがいも 玉ねぎ 白菜 コーン	<b>25 (木)</b> 小588kcal 中710kcal ★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★ごぼうサラダ ★ほっけ照り焼き ←骨に注意! 黄:ごはん じゃがいも マヨネーズ 赤:牛乳 とり肉 豆腐 みそ ほっけ 緑:大根 じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく ごま じゃがいも コーン	<b>26 (金)</b> 小605kcal 中715kcal ★豚骨ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん 黄:ごはん ラーメン 油 赤:牛乳 わかめ とり肉 はんぺん 緑:白菜 玉ねぎ 長ねぎ じゃがいも 小松菜
---	---	--	---	--

**29 (月) しょうわのひ**

★ごはん ★牛乳  
★チンゲン菜のスープ  
★豚キムチ炒め  
★コーンしょうまい(1人2こ)  
黄:ごはん ごま ごま油 小麦粉  
赤:牛乳 すりみ とり肉  
緑:コーン じゃがいも ほうろこ ちんげん菜 めい 醤油 玉ねぎ じゃがいも

9日には、旬の清見オレンジが出ます!

**【清見オレンジの食べ方】**

① かわとみのぬれに おおゆいになる  
② かわとみを わける  
③ ひきをわける  
④ ひくこと たいはります

みかん・柑橘のこころなら「みかん図鑑」より

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れず定期日までに納めましょう。