令和4年 4月　学 校 給 食 予 定 献 立 表

赤磐市立吉井学校給食センター

	日付	献立名	【赤】のなかま 主に体をつくる	【緑】のなかま 主に体の調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーとなる	エネルギー(kcal)	家庭でとりたい食品
	8 (金) 小1中1なし	コッペパン 牛乳 ツナのマヨネーズ焼き チンゲン菜のソテー 野菜スープ	牛乳 ベーコン ツナ	マッシュルーム **キャベツ** チンゲンサイ とうもろこし セロリー にんじん **だいこん** えのきたけ ほうれんそう	コッペパン サラダ油 パン粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	小：664 中：805	緑黄色野菜 魚介類
★	11 (月) 小1中1なし	ごはん 牛乳 ししゃもの酢炒り 春野菜の煮物	牛乳 ししゃも 厚あげ	**ねぎ** にんじん **だいこん** たけのこ いんげん こんにゃく	**米** 麦 さとう じゃがいも	小：635 中：752	たまご 青菜
	12 (火) 中学なし	しょうゆラーメン 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き 山菜ナムル	牛乳 ぶた肉 わかめ ちくわ	**にんにく** たまねぎ もやし にんじん きくらげ メンマ 山菜ミックス **キャベツ** ほうれんそう	中華めん ごま油 ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	小：664 中：0	きのこ類 いも類
★	13 (水)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ 一口ゼリー(ピーチ)	牛乳 牛肉 海藻サラダ	**にんにく** にんじん たまねぎ グリンピース こまつな すりおろしりんご もも果汁 **キャベツ**	**米** 麦 じゃがいも サラダ油 さとう ごま油 カレールウ	小：682 中：818	骨ごと食べられる小魚
	14 (木)	野沢菜チャーハン 牛乳 あげはるまき トック汁	牛乳 ちりめん ぶた肉 わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ **ねぎ** とうもろこし のざわな	**米** 麦 あげ油 トック サラダ油	小：601 中：747	海藻類 くだもの
	15 (金)	コッペパン 牛乳 とり肉のワイン焼き ツナサラダ 豆乳チャウダー	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン とうにゅう	**にんにく** にんじん **キャベツ** 黄ピーマン とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	コッペパン さとう ごま油 じゃがいも	小：706 中：851	青菜 緑黄色野菜
★	18 (月)	ごはん 牛乳 さわらののりマヨネーズ焼き 豚汁 菜の花のふりかけ	牛乳 さわら ぶた肉 みそ のり佃煮	こんにゃく たまねぎ **だいこん** にんじん **はくさい** **ごぼう** なのはな	**米** 麦 ごま ノンエッグマヨネーズ	小：615 中：725	ナッツ類 いも類
★	19 (火)	ソフトめんのミートソース 牛乳 ポテトサラダ オレンジ	牛乳 だいず 牛肉 ハム	**にんにく** にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース **きゅうり** **キャベツ** オレンジ	ソフトめん サラダ油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	小：706 中：875	乳・乳製品 青菜
★	20 (水)	桜のちらしずし 牛乳 いかの天ぷら 赤だしみそ汁 入学・進級お祝い献立	牛乳 ちりめん こうやどうふ たまご いか わかめ 油あげ みそ	桜の花 にんじん たけのこ きぬさや たまねぎ **だいこん** しいたけ **ねぎ**	**米** さとう ごま あげ油 うずまきふ	小：656 中：759	いも類 くだもの
	21 (木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 小松菜の中華和え 小魚アーモンド	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ カタクチイワシ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ **白ねぎ** こまつな もやし	**米** 麦 サラダ油 さとう ごま油 でんぷん アーモンド	小：658 中：779	海藻類 きのこ類
	22 (金)	コッペパン 牛乳 じゃが芋とアスパラのグラタン コンソメスープ いちごジャム	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム **アスパラ** ブロッコリー **だいこん** チンゲンサイ いちご果汁	コッペパン じゃがいも 小麦粉 バター パン粉 さとう	小：667 中：814	豆・豆製品 青菜
★	25 (月)	中華どんぶり 牛乳 大根と春雨の辛み炒め 一口ゼリー(グレープ)	牛乳 えび いか ぶた肉 とり肉	しょうが にんじん たまねぎ **はくさい** しいたけ たけのこ **ねぎ** きぬさや **だいこん** ぶどう果汁	**米** 麦 サラダ油 ごま油 でんぷん はるさめ さとう	小：648 中：750	骨ごと食べられる小魚
	26 (火)	わかめうどん 牛乳 根菜入りつくね 菜の花のごま和え	牛乳 油あげ かまぼこ わかめ とり肉	にんじん たまねぎ もやし **ねぎ** なのはな れんこん **キャベツ** ごぼう さといも	うどん さとう ごま	小：677 中：851	きのこ類 豆・豆製品
★	27 (水) 中2なし	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 春キャベツの甘みそ炒め 豆腐のすまし汁	牛乳 ぶた肉 ベーコン みそ とうふ 油あげ わかめ	にんじん たまねぎ しょうが **キャベツ** ぶなしめじ えのきたけ **ねぎ** とうもろこし	**米** 麦 サラダ油	小：666 中：765	乳・乳製品 海藻類
★	28 (木) 中2なし	コーン入り菜めし 牛乳 さばのレモンみそかけ たぬき汁	牛乳 さば みそ とり肉	とうもろこし だいこん葉 レモン果汁 しょうが こんにゃく にんじん **ごぼう** **ねぎ** 山菜ミックス しいたけ ほうれんそう	**米** 麦 さとう サラダ油	小：626 中：754	海藻類 淡色野菜

※給食物資の供給状況により予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。なお使用食材について、詳しい内容をお知りになりたい場合は吉井学校給食センターまでおたずねください。
☆赤磐市の給食センターでは、赤磐市産の食材を3つ以上使用した日を【あかいわのひ(★)】としています。

☆今月の給食にでる旬のたべもの☆

たけのこ キャベツ アスパラガス さやえんどう ごぼう
ちりめんじゃこ なのはな わかめ チンゲンサイ セロリー
山菜 たまねぎ オレンジ

栄養摂取量 月平均 ( )は基準値

	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	653(650)	781(830)
たんぱく質(%)	26.2(21～33)	30.6(27～42)
脂質(%)	20.4(14～22)	23.3(18～28)