



平成31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		【緑】のなかま		【黄】のなかま		エネルギー (kcal)	家庭でとりたい食品
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
9 (火) あかいわの日	しょうゆラーメン 牛乳 あげぎょうざ 大根とこんぶのナムル	とりにく 焼きぶた ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんにく たらこ ねぎ 菜の花 しょうが	にんにく メンマ たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ きくらげ しょうが	中華めん さとう 小麦粉	ごま油 あげ油	小: 606 中: 747	豆・豆製品 青菜
10 (水) あかいわの日	ごはん 牛乳 ししやもの素焼き 肉団子の煮物 菜の花ふりかけ	ししやも とり肉 厚あげ かつおぶし	牛乳 のり	ねぎ 菜の花 にんにく さやいんげん ごまつな	たまねぎ しょうが こんにやく たいのこ だいこん 干しいたけ	米 麦 じゃがいも でんぶん さとう	ごま あげ油	小: 650 中: 763	きのこ類 くだもの
11 (木)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ 豆乳ムース	牛肉 海藻ミック	牛乳	にんにく とうもろこし つば漬け	にんにく たまねぎ グリンピース りんご だいこん	米 麦 じゃがいも カレールウ 豆乳ムース	サラダ油 さとう	小: 719 中: 838	魚介類 乳・乳製品
12 (金)	コッペパン 牛乳 とり肉のマスタード焼き アスパラのソテー 春野菜スープ	とりにく ほたて チキンスー	牛乳	アスパラガス にんにく チンゲンサイ さやえんどう	キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ	コッペパン サラダ油 ノンエッグマヨネーズ		小: 620 中: 751	雑穀類 海藻類
15 (月) あかいわの日	桜のちらしずし 牛乳 さけの塩こうじ焼き 赤だしみそ汁 いちごゼリー	高野豆腐 たまご さけ 豆腐	牛乳 ちりめん わかめ みそ	にんにく ねぎ さやえんどう ごまつな 干しいたけ	桜の塩漬け たけのこ かんぴょう たまねぎ	米 麦 いちごゼリー	ごま	小: 685 中: 787	緑黄色野菜 くだもの
16 (火)	ソフトめんのホワイトソース 牛乳 ポテトとひき肉の炒め物 みしょうかん	えび いか ほたて ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ	にんにく チンゲンサイ 菜の花 ブロッコリー	たまねぎ しょうが マッシュルーム みしょうかん とうもろこし	ソフトめん サラダ油 ポタージュ さとう ホワイトルウ じゃがいも		小: 646 中: 765	豆・豆製品 肉類
17 (水) あかいわの日	ごはん 牛乳 ぶた肉と野菜のみそ炒め かき玉汁	ぶた肉 厚あげ たまご みそ	牛乳 わかめ	にんにく チンゲンサイ さやいんげん さやえんどう	にんにく たまねぎ キャベツ ごぼう	米 麦 じゃがいも さとう おふ でんぶん		小: 647 中: 768	くだもの 淡色野菜
18 (木) あかいわの日	マーボーどんぶり 牛乳 小松菜の中華和え 小魚アーモンド	ぶた肉 豆腐 みそ かたくちいわし	牛乳	にんにく ねぎ ごまつな	しょうが だいこん たまねぎ きくらげ たけのこ 干しいたけ	米 麦 じゃがいも でんぶん はるさめ さとう アーモンド ごま	サラダ油	小: 717 中: 826	いも類 緑黄色野菜
19 (金)	セルフカツサンド 牛乳 レンズ豆のスープ 冷凍パイ	ぶた肉 ベーコン レンズ豆 チキンスープ	牛乳	にんにく	キャベツ たまねぎ エリンギ パイナップル	コッペパン あげ油 パン粉 小麦粉 じゃがいも		小: 719 中: 874	乳・乳製品 緑黄色野菜
22 (月) あかいわの日	キムチチャーハン 牛乳 蒸ししゅうまい トック汁	焼きぶた とり肉 魚肉すり身	牛乳	にんにく たらこ ねぎ きくらげ	たまねぎ しょうが とうもろこし 白菜キムチ だいこん	米 麦 じゃがいも トック 小麦粉 さとう でんぶん	ごま油	小: 673 中: 809	豆・豆製品 貝類
23 (火) あかいわの日	山菜入りきつねうどん 牛乳 くるみ和え 桜もち	油あげ とり肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんにく ねぎ ごまつな	たまねぎ 山菜ミックス 干しいたけ キャベツ	うどん さとう 桜もち	くるみ	小: 712 中: 826	きのこ類 海藻類
24 (水) あかいわの日	ごはん 牛乳 さわらの木の芽焼き おかか和え 吉野汁	さわら みそ かつおぶし とり肉	牛乳 油あげ	ほうれんどう ブロッコリー にんにく 干しいたけ	木の芽 だいこん ごぼう たまねぎ	米 麦 さとう でんぶん		小: 641 中: 758	いも類 小魚
25 (木) あかいわの日	ごぼうのごまだれどんぶり 牛乳 とん汁 甘夏	ちくわ ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	チンゲンサイ にんにく ねぎ	ごぼう だいこん こんにやく 甘夏	米 麦 あげ油 でんぶん さとう さといも	ごま	小: 696 中: 810	青菜 海藻類
26 (金)	黒糖パン 牛乳 ポークピーンズ ツナサラダ チーズ	大豆 ミックスピーンズ ぶた肉 ツナ ベーコン チーズ	牛乳	にんにく さやいんげん トマトピューレ とうもろこし	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	コッペパン サラダ油 黒さとう さとう じゃがいも ドレッシング(卵入り)		小: 718 中: 863	根菜類 くだもの

※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。なお使用食材の成分分析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、地元食材を3つ以上使用する日を【あかいわの日】としています。

☆4月の給食にできる旬のたべもの☆

ちりめんじゃこ 菜の花 しいたけ さやえんどう
アスパラガス キャベツ ごぼう たけのこ さわら
たまねぎ 木の芽 あまなつ わかめ たらこ いちご

栄養摂取量 月平均 ()内は基準値

	PFC	小学校	中学校
エネルギー		674(650)	798(830)
たんぱく質(%)		26.7(21~33)	31.5(27~42)
脂質(%)		20.6(14~22)	23.5(18~28)