



# 4月 献立予定表



大崎市岩出山学校給食センター <大崎市立岩出山中学校>

日	曜日	献立名		主な材料						栄養価	
		主食	おかず	1群 魚・肉・卵・豆・豆腐	2群 牛乳・乳製品・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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9	木	麦ごはん	入学・進級お祝い給食 ショウロンボウ(2こ) はんさんすう 中華飯 お祝いクレープ	豚肉 ハム えび うずら卵 いか	★牛乳 ☆わかめ	★チンゲンサイ にんじん	★きゅうり もやし はくさい 玉ねぎ もやし 干しいたけ	しょうが だけのこ	★米 ☆おおむぎ 三温糖 かたくり粉 春雨 クレープ	ごま油	953 kcal 34.7 g 29.1 g 3.4 g
12	月	ごはん	鶏肉のから揚げ キャベツとわかめのあえもの なめこ汁	☆鶏肉 ちくわ ★豆腐 ★みそ	★牛乳 ☆わかめ 煮干し	にんじん ☆みつば	キャベツ ☆きゅうり ★なめこ だいこん		★米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま	779 kcal 34.1 g 20.0 g 2.9 g
13	火	ごはん	さんまの甘露煮 ひじきとむぎ豆の煮もの 伊達なちゃんご鍋	☆さんま ★みそ さつま揚げ ★豚肉 ★しみ豆腐 ★油揚げ	★牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	枝豆 ごぼう だいこん はくさい しょうが		★米 三温糖 じゃがいも	米油	816 kcal 29.4 g 27.1 g 2.9 g
14	水	ごはん	鶏肉のみそ焼き ごっつおーべろサラダ さつま汁	☆鶏肉 ハム ★油揚げ ★豆腐 ★みそ	★牛乳 チーズ 煮干し	にんじん	☆きゅうり とうもろこし だいこん ☆ねぎ		★米 ★ごっつおーめん さつまいも 三温糖	ドレッシング	859 kcal 37.4 g 23.0 g 3.6 g
15	木	米粉パン	オムレツのミートソース コールスローサラダ クリームシチュー	卵 豚肉 ハム ☆鶏肉	★牛乳	にんじん	たまねぎ ☆きゅうり とうもろこし マッシュルーム キャベツ グリーンピース		米粉パン 三温糖 じゃがいも	米油 ドレッシング	801 kcal 33.6 g 29.9 g 3.8 g
16	金	ごはん	揚げぎょうざ(3こ) チンゲンサイのいためもの 米粉ワンタンみそスープ デコボン	豚肉 ベーコン ★みそ	★牛乳	★チンゲンサイ にんじん ★にら	れんこん ☆ぶなしめじ はくさい デコボン メンマ ☆ねぎ	たまねぎ	★米 ☆米粉ワンタン	大豆油 米油 ごま ごま油	837 kcal 27.3 g 22.6 g 3.2 g
20	火	ごはん	さばの塩焼き 五目きんぴら けんちん汁	さば ★豚肉 豆腐 ☆油揚げ ★みそ	★牛乳 煮干し	にんじん ピーマン	ごぼう れんこん ☆ねぎ だいこん はくさい		★米 三温糖 じゃがいも	ごま ごま油 米油	810 kcal 34.6 g 25.2 g 2.5 g
21	水	五目 チャーハン	春巻 ナムル 五目スープ ヨーグルト	豚肉 卵 ☆鶏肉 豆腐	★牛乳 ヨーグルト	★ほうれんそう にんじん ★にら	グリーンピース メンマ とうもろこし 大豆もやし はくさい 干しいたけ		★米 三温糖 ゼリー	米油 大豆油 ごま ごま油	815 kcal 29.7 g 24.3 g 2.0 g
26	月	ごはん	鶏肉の甘酢ソースがけ 小松菜とツナのあえもの じゃがいもと豆腐のみそ汁 ブルーベリーゼリー	鶏肉 ☆油揚げ まぐろ水煮 豆腐 ★みそ	★牛乳 煮干し	★小松菜	もやし だいこん ☆ねぎ		★米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも ゼリー	大豆油 ごま油	839 kcal 36.7 g 22.6 g 3.4 g
27	火	ゆかり ごはん	ポテトのマヨネーズ焼き 切干大根のオイスターソースいため 大崎ほっこり鶏だんご汁	鶏肉 ウインナー ★豚肉 豆腐	★牛乳 チーズ	にんじん ★にら	とうもろこし ☆ねぎ たまねぎ 切干大根 大豆もやし しそ だいこん はくさい 干しいたけ		★米 じゃがいも 三温糖	マヨネーズ ごま油 生クリーム	814 kcal 27.0 g 32.0 g 3.0 g
28	水	麦ごはん	赤魚の照り焼き 筑前煮 根菜たっぷり豚汁 きよみオレンジ	赤魚 ちくわ 鶏肉 豆腐 豚肉 ★みそ	★牛乳	にんじん さやいんげん	だけのこ はくさい 干しいたけ ごぼう ☆ぶなしめじ ☆ねぎ だいこん きよみオレンジ		★米 ☆おおむぎ 三温糖 じゃがいも	米油 ごま油	744 kcal 35.5 g 14.7 g 3.1 g

毎日牛乳がつかます

※献立は材料の都合により変更する場合があります

★大崎地域産予定

魚の小骨に注意して食べましょう。※産地は気象条件等により変更する場合があります。

☆県内産予定

## ～ 4月の主な食材の産地 ～

《宮城県及び大崎市》

米・おおむぎ・牛乳・豚肉・鶏肉・みそ・豆腐・卵・ほうれんそう・きゅうり・ぶなしめじ・ねぎ・にら・小松菜・なめこ・みつば・チンゲンサイ・ごっつおーめん・しみ豆腐・油揚げ・米粉ワンタン・わかめ・さんま

《その他の産地》

にんじん(徳島)・じゃがいも(長崎)・玉ねぎ(北海道)・だいこん(千葉, 神奈川)・はくさい(茨城)・キャベツ(愛知, 千葉)・ピーマン(茨城)・デコボン(熊本)・きよみオレンジ(愛媛)・赤魚(アメリカ)・さば(ノルウェー)



朝ごはんを食べると、  
脳や体が目覚めます!

