



# 4月 こんだてよてい表



大崎市岩出山学校給食センター<大崎市立岩出山小学校>

日	曜日	献立名		主な材料とそのはたらき			栄養価		
		主食	おかず	血や肉や骨になる赤のなかま	からだの調子をととのえる緑のなかま	熱や力のもとになる黄のなかま	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (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 お祝いデザート (2~6年生)	★牛乳 ちくわ ★みそ ★わかめ 煮干し	★鶏肉 ★豆腐	キャベツ ★きゅうり ★なめこ だいこん ★みつば	にんじん	★米 かたくり粉 ごま油 ごま 大豆油 三温糖 じゃがいも	664 kcal 28.8 g 18.4 g 2.5 g
13	火	ごはん	さんまの甘露煮 ひじきとむぎ豆の煮もの 伊達なちゃんこ鍋	★牛乳 さつま揚げ ★しみ豆腐 ★みそ ひじき	★さんま ★鶏肉 ★油揚げ	枝豆 さやいんげん ごぼう だいこん はくさい	にんじん しょうが	★米 米油 三温糖 じゃがいも	654 kcal 24.6 g 23.3 g 2.5 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	★牛乳 チーズ ★油揚げ ★みそ 煮干し	★鶏肉 ハム ★豆腐	★きゅうり にんじん 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 ドレッシング 三温糖	696 kcal 31.5 g 20.4 g 3.0 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 お祝いデザート (1年生)	★牛乳 卵 豚肉 ハム ★鶏肉		たまねぎ とうもろこし マッシュルーム にんじん キャベツ ★きゅうり グリーンピース	にんじん	米粉パン 米油 三温糖 大豆乳プリン ドレッシング じゃがいも	639 kcal 27.2 g 24.9 g 2.9 g
16	金	ごはん	揚げぎょうざ (2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	★牛乳 豚肉 ベーコン ★みそ		★チンゲンサイ にんじん れんこん ★いんげん はくさい ★にら ★ねぎ ごぼう れんこん ★ねぎ だいこん はくさい	れんこん ★ぶなしめじ たまねぎ メンマ	★米 大豆油 米油 ★米粉ワンタン ごま油 ごま	656 kcal 22.4 g 19.1 g 2.7 g
20	火	ごはん	さばの塩焼き 五目きんぴら けんちん汁	★牛乳 ★豚肉 ★油揚げ ★みそ 煮干し	さば 豆腐	ごぼう れんこん ★ねぎ だいこん はくさい	にんじん ピーマン	★米 三温糖 ごま油 米油 じゃがいも	647 kcal 29.0 g 21.7 g 2.1 g
21	水	五目チャーハン	春巻 ナムル 五目スープ ミニりんごゼリー	★牛乳 豚肉 卵 ★鶏肉 豆腐		グリーンピース とうもろこし ★ほうれんそう にんじん 大豆もやし はくさい 干しいたけ ★にら メンマ		★米 大豆油 米油 三温糖 ゼリー	688 kcal 23.7 g 21.8 g 1.7 g
22	木	ココアパン	チーズハンバーグ フレンチサラダ ポトフ	★牛乳 豚肉 チーズ ウィンナー ハム		キャベツ ★きゅうり にんじん とうもろこし はくさい たまねぎ パセリ	★パプリカ ブロッコリー	ココアパン 三温糖 ドレッシング じゃがいも	712 kcal 26.2 g 34.7 g 2.2 g
23	金	麦ごはん	大根梅風味サラダ ポークカレー みしょうかん	★牛乳 まぐろ水煮 豚肉 ★わかめ		だいこん にんじん れんこん ★ねぎ トマト みしょうかん	★きゅうり たまねぎ	★米 ★おおむぎ じゃがいも 米油 カレールー	729 kcal 23.0 g 18.9 g 2.2 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	★牛乳 ★油揚げ 豆腐 煮干し ★みそ	鶏肉 まぐろ水煮	もやし ★小松菜 だいこん ★ねぎ		★米 かたくり粉 大豆油 三温糖 ごま油 じゃがいも	680 kcal 30.8 g 20.0 g 2.9 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	★牛乳 ウィンナー チーズ ★豚肉 豆腐	鶏肉	とうもろこし 切干大根 大豆もやし だいこん ★ねぎ しそ 干しいたけ	たまねぎ にんじん ★にら はくさい 干しいたけ	★米 じゃがいも マヨネーズ 三温糖 ごま油 生クリーム	659 kcal 23.1 g 28.1 g 2.5 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	★牛乳 ちくわ 豆腐 豚肉 ★みそ	赤魚 鶏肉	にんじん 干しいたけ ★ぶなしめじ だいこん はくさい ごぼう さやいんげん きよみオレンジ ★ねぎ	だけのこ ★ぶなしめじ	★米 ★おおむぎ 三温糖 米油 じゃがいも ごま油	597 kcal 30.0 g 13.4 g 2.3 g
30	金	ごはん	酢鶏 野菜のごま風味サラダ 卵スープ プリン	★牛乳 鶏肉 ★卵 豆腐		だけのこ にんじん ピーマン ★きゅうり ★えのきたけ	玉ねぎ 干しいたけ ブロッコリー キャベツ ★ねぎ	★米 かたくり粉 大豆油 三温糖 米油 ドレッシング プリン	682 kcal 27.4 g 21.5 g 2.2 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・チンゲンサイ・みつば・なめこ・パセリ・えのきたけ・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・小松菜

《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)・みしょうかん (愛媛)・赤魚 (アメリカ)・さば (ノルウェー)

生活リズムを  
ととのえよう!

**早起き**

**早寝**

**朝ごはん**

朝ごはんを食べると  
腸や体が目覚めてきま  
す!