



# 4月 献立予定表



令和6年度

大崎南学校給食センター(ひまわりキッチン)

| 日曜   | 献立名   | 赤の食品<br>(からだをつくるものになるもの)                     |                       | 緑の食品<br>(からだの調子を整えるものになるもの) |   | 黄の食品<br>(力のもとになるもの)                      |                      | 栄養価  |                            | 給食のない学校 |       |
|------|---|--|-----------------------|-----------------------------|---|--|----------------------|--|----------------------------|---------|-------|
|      |   | 1群   | 2群                    | 3群                          | 4群  | 5群                                       | 6群                   | エネルギー(Kcal)  | たんぱく質(g)                   |         | 脂質(g) |
|      |   | 魚・肉・大豆<br>大豆製品                               | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう      | 緑黄色野菜                       | その他の野菜<br>果物・きのこ  | 米・パン・めん<br>いも・砂糖                         | 油脂・種実                | 食塩相当量(g)   | 小                          |         | 中     |
| 10 水 | ごはん<br>ふた弁の具<br>大豆もやしのナムル<br>えのき汁   | 豚もも肉<br>木綿豆腐                                 | 牛乳                    | にんじん<br>こまつな                | たまねぎ<br>しょうが<br>だいずもやし<br>にんにく<br>だいこん<br>えのきだけ<br>ねぎ               | 米<br>強化米(ゆめゆめ)<br>しらたき<br>三温糖            | 米油<br>ごま油<br>ごま      | 561<br>27.6<br>17.4<br>2.4   | 714<br>33.4<br>20.1<br>2.9 |         |       |
| 11 木 | ごはん<br>赤魚の塩こうじ焼き<br>筑前煮<br>わかめ汁   | 赤魚 鶏もも肉<br>油揚げ 木綿豆腐<br>赤みそ                   | 牛乳<br>わかめ             | にんじん                        | たけのこ<br>れんこん<br>干しいだけ<br>ごぼう<br>ねぎ                                  | 米<br>強化米(ゆめゆめ)<br>板こんにゃく<br>三温糖<br>じゃがいも | 米油<br>ごま油            | 569<br>29.2<br>16.2<br>2.1   | 713<br>35.2<br>18.6<br>2.6 |         |       |
| 12 金 | 古代米<br>ごはん<br>とりの唐揚げ(2個)<br>キャベツとコーンのサラダ<br>春雨スープ<br>お祝いゼリー<br>(三本木中・古川西小中のみ) | 鶏もも肉<br>ツナ水煮<br>絹ごし豆腐<br>なると                 | 牛乳                    | にんじん<br>みつば                 | しょうが<br>ホールコーン<br>キャベツ<br>きゅうり<br>干しいだけ                             | 米<br>古代米<br>片栗粉<br>緑豆はるさめ<br>お祝いゼリー      | 黒ごま<br>大豆油           | 三本木小<br>601<br>26.3<br>17.7<br>2.9<br>古川西小<br>641<br>26.4<br>18.5<br>2.9 | 754<br>30.8<br>20.7<br>3.6 |         |       |
| 15 月 | ごはん<br>ハンバーグのハニートマトソース<br>ツナマヨサラダ<br>花ふのすまし汁<br>お祝いゼリー(三本木小のみ)                | ハンバーグ<br>ツナ油漬<br>絹ごし豆腐                       | 牛乳                    | にんじん                        | きゅうり<br>キャベツ<br>ホールコーン<br>干しいだけ<br>だいこん<br>ねぎ                       | 米<br>はちみつ<br>お祝いゼリー                      | 卵不使用ゼリー              | 三本木小<br>688<br>24.1<br>26.2<br>2.0<br>古川西小<br>648<br>24.0<br>25.4<br>2.0 | 833<br>30.0<br>30.6<br>2.7 |         |       |
| 16 火 | ゆかり<br>ごはん<br>五目厚焼きたまご<br>野菜のおかか和え<br>米粉めんみそスープ                               | 五目厚焼きたまご<br>せかまほこ<br>かつお節<br>豚もも肉<br>なると 赤みそ | 牛乳                    | 赤しそ<br>にんじん                 | きゅうり<br>キャベツ<br>ホールコーン<br>緑豆もやし<br>ねぎ                               | 米<br>三温糖<br>米粉めん                         | 米油<br>ごま油            | 568<br>23.7<br>15.7<br>3.1   | 719<br>28.6<br>17.4<br>3.8 |         |       |
| 17 水 | ミルクパン<br>チキンのバーベキューソース焼き<br>わかめサラダ<br>春キャベツのシチュー<br>清見オレンジ                    | 鶏もも肉<br>ハラペーコン                               | 牛乳<br>わかめ             | にんじん<br>こまつな                | にんにく<br>キャベツ<br>ホールコーン<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>黄ピーマン<br>春キャベツ<br>清見オレンジ  | ミルクパン<br>三温糖<br>米粉<br>じゃがいも              | ドレッシング<br>米油         | 675<br>29.1<br>24.2<br>3.6   | 846<br>35.1<br>29.9<br>4.7 |         |       |
| 18 木 | ごはん<br>さわらの照り焼き<br>豆もやしの煮物<br>みそけんちん汁   | さわら 油揚げ<br>木綿豆腐 赤みそ                          | 牛乳                    | にんじん                        | だいずもやし<br>キャベツ<br>だいこん<br>ごぼう<br>ねぎ                                 | 米<br>しらたき<br>三温糖<br>つきこんにゃく              | 米油                   | 583<br>26.3<br>19.4<br>2.3   | 737<br>31.7<br>22.3<br>2.6 |         |       |
| 19 金 | もち玄米入り<br>ごはん<br>ポークカレー<br>かみかみサラダ<br>フルーツ甘酒ヨーグルト<br>★食育の日                    | 豚もも肉<br>さきいか                                 | 牛乳<br>ヨーグルト           | にんじん<br>こまつな                | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>りんご<br>きゅうり<br>りんご<br>パイナップル<br>バナナ | 米<br>もち玄米<br>じゃがいも<br>上白糖                | 米油<br>ごま油            | 682<br>21.9<br>20.6<br>2.2   | 857<br>26.1<br>24.0<br>2.6 |         |       |
| 22 月 | ごはん<br>さけの黄金焼き<br>五目きんぴら<br>なめこ汁  | さけ さつま揚げ<br>木綿豆腐 赤みそ                         | 牛乳<br>煮干し粉            | にんじん                        | ごぼう<br>れんこん<br>なめこ<br>だいこん<br>ねぎ                                    | 米<br>強化米(ゆめゆめ)<br>じゃがいも<br>しらたき<br>三温糖   | 卵不使用ゼリー<br>ごま油<br>米油 | 600<br>25.8<br>19.8<br>2.4   | 760<br>31.2<br>22.9<br>3.0 | 三本木中    |       |
| 23 火 | ごはん<br>ねぎそばろし玉子焼き<br>あぶらぶの甘辛炒め<br>豆腐汁   | ねぎ入り玉子焼き<br>豚もも肉 赤みそ<br>木綿豆腐                 | 牛乳<br>わかめ             | にんじん                        | しょうが<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>ねぎ<br>えのきだけ                                 | 米<br>強化米(ゆめゆめ)<br>三温糖<br>油麩              | ごま油                  | 573<br>23.8<br>19.1<br>2.2   | 720<br>28.7<br>21.8<br>2.6 |         |       |
| 24 水 | きなこ<br>揚げパン<br>ポークビーンズ<br>だいこんサラダ<br>ABCマカロニスープ                               | きな粉 豚もも肉<br>大豆 ロースハム                         | 牛乳                    | にんじん<br>こまつな                | たまねぎ<br>だいこん<br>マッシュルーム<br>きゅうり<br>キャベツ<br>セロリ                      | 米粉フォカッチャ<br>上白糖<br>じゃがいも<br>マカロニ         | 大豆油<br>米油            | 597<br>27.8<br>21.4<br>3.4   | 744<br>34.2<br>25.3<br>4.2 |         |       |
| 25 木 | ごはん<br>すすかけしゅうまい(小2個・中3個)<br>チンゲン菜の中華あえ<br>マーボー豆腐                             | しゅうまい<br>豚ももひき肉<br>豆腐 赤みそ                    | 牛乳                    | チンゲンサイ<br>にんじん<br>にら        | だいずもやし<br>たまねぎ<br>ねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>干しいだけ                       | 米<br>強化米(ゆめゆめ)<br>三温糖<br>片栗粉             | ごま油<br>ごま油           | 623<br>26.3<br>18.7<br>2.8   | 808<br>33.1<br>22.4<br>3.5 |         |       |
| 26 金 | スパゲティ<br>ナポリタン<br>三本木ひまわり農園のたまごを使います。   | ハラペーコン<br>ロースハム<br>たまご                       | 牛乳<br>卵<br>ひじき<br>チーズ | ピーマン<br>トマト<br>にんじん         | たまねぎ<br>えだまめ<br>マッシュルーム<br>きゅうり<br>緑豆もやし                            | スパゲティ<br>上白糖<br>蒸しパンミックス<br>はちみつ         | 米油<br>ごま油            | 656<br>24.3<br>20.2<br>3.4   | 787<br>28.7<br>23.1<br>4.4 | 古川西小中   |       |
| 30 火 | わかめ<br>ごはん<br>キャベツメンチカツ<br>ミモザサラダ<br>根菜汁                                      | キャベツメンチカツ<br>ロースハム<br>たまご 木綿豆腐<br>赤みそ        | 牛乳<br>わかめ             | こまつな<br>にんじん                | 緑豆もやし<br>だいこん<br>ごぼう<br>ねぎ  | 米<br>里芋<br>板こんにゃく                        | 大豆油<br>ドレッシング        | 648<br>23.4<br>25.2<br>3.2   | 889<br>32.3<br>32.3<br>4.2 | 三本木小    |       |



牛乳は毎日つきます

よくかめ!



かみかみメニューは、よくかんで食べましょう



魚の小骨に注意して食べましょう



毎月19日は「食育の日」です

～今月の宮城県 及び 大崎市の地場産品～

牛乳 米 みそ しょうゆ 米粉 大豆 豆腐 油揚げ 甘酒 たまご 豚肉 鶏肉

米粉めん きゅうり きなこ みつば パプリカ ヨーグルト にら しゅうまい

わかめ 小松菜 ちんげん菜 こんにゃく なめこ キャベツメンチカツ

たくさん食べてね!

