

4月 予定献立表

令和 8 年度

大崎東学校給食センター(にじいろキッチン)

日 曜	献立名		料理に使用する 6つの なかま						エネルギー (kcal)		給食のない学校
	主食	おかず	血や肉や骨になる 赤のなかま		からだの調子をとる 黄のなかま		熱や力のもとになる 黄のなかま		たんぱく質 (g)		
			1群 魚介・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 乳類・鶏類 小魚類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 穀類・いも類 砂糖類	6群 油脂類 種実類	小	中	
9 木	ごはん	牛肉入りコロッケ チンジャオロース 中華風なめこ汁	ぶたもちにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン	きびーマン・たけのこ なめこ・ねぎ	こめ カルシウムきょう かまい さんおんとう かたくりこ じゃがいも	こめあぶら こめあぶら	660 26.2 21.2 2.3	811 31.4 24.5 2.6	敷玉小 松山小 鹿島台小
10 金	麦 ごはん	ポークカレー こんにやくサラダ ミニりんごゼリー	ロースハム ぶたもちにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり・もやし コーン・にんにく しょうが・たまねぎ りんご	こめ おしむぎ サラダこんにやく じゃがいも りんごゼリー	こめあぶら	644 23.7 19.5 3.1	832 29.2 24.3 4.3	敷玉小1年 鹿島台小1年
13 月	ごはん	かつおのかりんと揚げ キャベツとわかめの和えもの ごま入りもやしスープ かみかみ給食	かつお とりさきみ とりももにく みそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ・きゅうり もやし・たまねぎ コーン	こめ きょうかまい かたくりこ くらさとう さんおんとう じゃがいも	こめあぶら こまあぶら すりごま	613 28.4 18.4 1.8	759 34.4 20.2 2.3	敷玉小1年 鹿島台小1年
14 火	ごはん	あんかけ卵焼き 肉じゃが 五目うーめん汁	あつやきたまご かにもちにく とりももにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ しょうが・だいこん はくさい・ねぎ	こめ・うーめん カルシウムきょう かまい さんおんとう かたくりこ じゃがいも つきこんにやく	こめあぶら	622 27.3 18.6 1.9	784 32.8 21.5 2.6	敷玉小1年 鹿島台小1年
15 水	ごはん	ソースカツ 梅風味あえ 米粉めんのすまし汁 かみかみ給食	ぶたロースカツ あぶらあげ とりももにく	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	キャベツ・きゅうり もやし・ねぎ ねぎ	こめ きょうかまい じょうはくとう さんおんとう こめめん	だいつあぶら	652 30.0 20.1 3.2	824 36.4 23.4 4.0	敷玉小1年 鹿島台小1年
16 木	麦 ごはん	ドライカレー コールスローサラダ ABCマカロニスープ ミニレモンゼリー	ぶたひきにく ぶたレバー レンズまめ だいご ウィンナーソー セージ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・たまねぎ キャベツ・きゅうり コーン・セロリ	こめ おしむぎ こめこ ABCマカロニ レモンゼリー	こめあぶら フレッシュ レッシング	661 24.2 22.0 2.2	790 28.7 25.7 2.5	鹿島台小1年
17 金	ごはん	ヤムニョムチキン はるさめサラダ 卵スープ かみかみ給食	とりむねにく ロースハム たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく・きゅうり もやし・だいこん えのきたけ・ねぎ	こめ カルシウムきょう かまい かたくりこ さんおんとう はるさめ じょうはくとう	だいつあぶら こまあぶら	628 30.5 18.4 2.7	793 36.7 21.2 3.4	
20 月	ごはん	揚げ餃子(小2個・中3個) 野菜の中華和え マーボー豆腐 かみかみ給食	ロースハム ぶたひきにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	もやし・きゅうり きくらげ・にんにく しょうが・ねぎ たけのこ ほししいたけ	こめ きょうかまい さんおんとう かたくりこ	こめあぶら こまあぶら ごま	696 25.1 26.7 2.7	897 31.5 32.2 3.6	松山中
21 火	わかめ ごはん	とりのから揚げ 入学・進級お祝い給食 ほうれん草のミモザあえ なめこ汁 お祝いデザート(桜のジュレ)	とりももにく たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にほしこ	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし なめこ だいこん ねぎ	こめ こめこ かたくりこ さんおんとう	こまあぶら だいつあぶら	641 28.8 20.9 2.4	784 34.4 24.2 3.2	
22 水	ごはん	揚げにしんのかば焼き風 すき昆布の煮物 せんべい汁 かみかみ給食 こくさんオレンジ 食育の日給食	あぶらあげ とりももにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	しょうが だいご ほししいたけ はくさい・だいこん ねぎ こくさんオレンジ	こめ カルシウムきょう かまい さんおんとう いとこんにやく かやきせんべい	だいつあぶら こめあぶら	639 23.3 21.8 1.8	796 27.9 24.5 2.1	鹿島台小
23 木	ミルク パン	ハンバーグのトマトデミソース マカロニサラダ ポトフ	ハンバーグ ウィンナーソー セージ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ・きゅうり コーン・たまねぎ はくさい・だいこん	ミルクパン さんおんとう マカロニ じゃがいも	ノンエッグマ ヨネス フレッシュ レッシング	689 24.1 32.4 3.2	880 29.6 40.7 4.0	
24 金	ごはん	ほっけの塩焼き 厚揚げのみそ煮 わかめのみそ汁・ミニアセロラゼリー	ほっけ なまあげ ぶたひきにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ にほしこ	さやいんげん にんじん	たけのこ・だいこん はなれしめじ ぶなしめじ	こめ きょうかまい じゃがいも さんおんとう かたくりこ アセロラゼリー	こめあぶら	568 26.9 16.6 1.6	719 32.5 19.0 2.0	
27 月	ごはん	ささみフライBBQソースがけ たくあんのカリポリサラダ もやし汁 かみかみ給食	ささみフライ とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん・もやし きゅうり・にんにく たまねぎ だいごもやし・コーン	こめ カルシウムきょう かまい さんおんとう じゃがいも	だいつあぶら こまあぶら すりごま	665 30.9 24.5 2.1	823 27.9 27.7 2.6	松山小
28 火	ごはん	いわしの梅煮 きんぴらごぼう とん汁 かみかみ給食	あぶらあげ ぶたもちにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にほしこ	にんじん ピーマン	ごぼう・だいこん ねぎ	こめ きょうかまい いとこんにやく さんおんとう じゃがいも つきこんにやく	こま こめあぶら	596 26.2 17.7 1.9	753 31.7 20.1 2.4	
30 木	ごはん	オムレツの和ミートソース ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁 かみかみ給食	オムレツ ぶたひきにく たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ にほしこ	にんじん	たまねぎ ほししいたけ えのきたけ はなれしめじ ごぼう・きゅうり コーン・ねぎ	こめ カルシウムきょう かまい さんおんとう かたくりこ じゃがいも	こめあぶら すりごま ノンエッグマ ヨネス	622 22.1 21.4 2.2	803 27.5 26.0 2.7	

※材料や気象条件により、献立が変更になる場合があります

- ...牛乳は毎日つきます
- ...魚の小骨に注意して食べましょう
- ...強化米(黄色の粒)入りごはんの日があります
- かみかみメニュー** ...下線が引いてあります

★今月の地場産品★

【大崎市産】
米・みそ・しょうゆ

【宮城県産】
牛乳・麦・パン・みそ・米粉・かつお・豚肉・鶏肉・チンゲンサイ
ほうれん草・えのきたけ・ぶなしめじ・なめこ・小松菜

イラスト出典元: 月刊学校給食3月号(全国学校給食協会)、新食育ブック(少年写真新聞社)

お知らせ

令和8年度から
パンの日が
木曜日に
なりました!