４月　たのしい給食

大崎市田尻学校給食センター
マザーズキッチンたじり

日	曜	献立名 主食	献立名 おかず	1群 魚介・肉卵 大豆・大豆製品	2群 乳類・藻類 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	エネルギー（kcal） 幼	小	中	給食のない学校（学校略称の詳細は下記に記載があります）
				料理に使用する　６つの　なかま						たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩相当量（g）			
				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					
9	火	ご飯	ハンバーグのシャリアピンソース マカロニサラダ 春野菜のスープ	ハンバーグ ハム ウィンナー 大豆	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ たけのこ	米 三温糖 マカロニ じゃがいも	米油 バター ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	494 18.2 19.2 1.8	613 21.9 23.0 2.5	787 26.5 27.0 3.1	田尻幼 古北小
10	水	古代米ご飯（ごま塩）	赤魚のてり焼き 春雨のソテー ひきな汁 お祝いゼリー ✿入学・進級✿ ✿お祝い給食✿	赤魚 ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ だいこん ねぎ	米 古代米 春雨 じゃがいも ゼリー	米油 ごま	430 14.4 12.2 1.6	602 23.9 14.4 2.3	756 28.9 16.2 2.8	
11	木	背割りソフトパン	フランクフルト やきそば なめことたまごのトロトロスープ	ウインナー ベーコン 豚肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし なめこ ねぎ	パン 三温糖 やきそばめん 片栗粉	米油	518 19.8 25.0 2.9	648 24.4 30.6 3.7	837 30.4 37.5 4.7	
12	金	青菜ご飯	いわしの梅煮 おしゃれきんぴら 油ふ汁	いわし ベーコン 鶏肉 豆腐 なると	牛乳	ピーマン にんじん みずな	ごぼう れんこん たけのこ だいこん ねぎ 椎茸	米 こんにゃく 三温糖 油ふ	米油	490 20.5 19.2 2.2	600 24.7 22.1 2.7	750 29.7 25.6 3.4	
15	月	麦ご飯	田尻の恵みたっぷりキーマカレー 大根サラダ 塩ワンタンスープ 古北小１年・大貫小1年・沼部小1年のみお祝いゼリー ☆地場産週間☆	大豆 豚肉 ツナ ハム	牛乳	こまつな パプリカ にんじん にら	たまねぎ 椎茸 だいこん きゅうり とうもろこし もやし	米　麦 三温糖 米粉ワンタン	米油 カレールウ ドレッシング ごま油	480 20.4 17.5 2.4	600 25.3 20.7 3.2	760 30.7 24.4 3.9	
16	火	わかめご飯	サーモンフライ・ソース カレー肉じゃが 鶏だんご汁 田尻小1年のみお祝いゼリー	さけ 豚肉 チキンボール 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ 枝豆 キャベツ もやし ねぎ	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖	大豆油 米油	499 24.0 16.5 2.0	599 27.8 18.9 2.6	742 32.5 21.7 3.0	田尻中
17	水	ご飯	肉だんご 切干大根のサラダ わかめスープ	肉だんご ツナ さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	切干だいこん きゅうり もやし　ねぎ とうもろこし えのきたけ たまねぎ	米 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	471 18.2 17.4 1.6	560 20.8 19.4 2.3	745 26.1 23.7 2.9	
18	木	ご飯	豚どんの具 スパゲティサラダ 油ふのみそ汁	豚肉 ツナ 豆腐 みそ	牛乳 煮干し	こねぎ ほうれん草 にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし だいこん えのきたけ ねぎ	米　油ふ こんにゃく 三温糖 片栗粉 スパゲティ じゃがいも	米油 ドレッシング	472 23.4 14.7 2.0	589 29.3 16.9 2.5	763 36.5 19.6 3.2	
19	金	ご飯	肉じゃがコロッケ すき昆布の煮物 豚汁 ミニレモンゼリー	さつま揚げ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	もやし 枝豆 ごぼう ねぎ だいこん はくさい	米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも ゼリー	大豆油 米油	525 19.2 17.6 2.1	617 22.2 19.7 2.4	805 27.5 23.4 2.9	田尻幼 大貫幼
23	火	麦ご飯	もやしとコーンのソテー フルーツゼリー ひき肉のカレー	ハム 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	とうもろこし キャベツ もやし　りんご たまねぎ みかん　もも パイン	米　麦 片栗粉 じゃがいも ゼリー	米油 カレールウ	562 16.6 17.4 2.4	711 20.2 20.4 3.1	912 24.4 24.1 3.7	
24	水	五目ご飯	ほっけの塩焼き 春雨サラダ みそスープ	ほっけ ハム たまご 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら	もやし ねぎ きゅうり はくさい たまねぎ とうもろこし	米 春雨 三温糖 じゃがいも	ごま ごま油	481 22.5 14.1 2.6	580 26.6 16.0 3.5	739 32.0 18.3 4.5	
25	木	豆乳食パン	鶏肉のトマトソースかけ わかめとツナのサラダ たけのこのスープ いちごジャム＆マーガリン	鶏肉 ささかまぼこ ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり もやし たけのこ ねぎ　椎茸 たまねぎ	パン 三温糖 ジャム	ごま油 ドレッシング マーガリン	502 24.4 22.2 2.3	586 29.2 25.3 3.0	742 37.6 30.2 3.9	
26	金	麦ご飯	しゅうまい ベーコンとパプリカのソテー マーボー豆腐	しゅうまい ベーコン 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 赤パプリカ チンゲン菜 にら	キャベツ もやし　ねぎ 黄パプリカ たけのこ 椎茸 たまねぎ	米　麦 春雨 三温糖 片栗粉	米油	514 20.1 20.6 2.2	656 25.0 25.5 2.8	796 29.5 28.5 3.3	
30	火	ご飯	キャベツメンチカツ・ソース チンジャオロース 糸かまぼことたまごのスープ 中学校のみヨーグルト	メンチカツ 豚肉 たまご 糸かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 赤パプリカ にんじん チンゲン菜	干し椎茸 たけのこ えのきたけ たまねぎ しタス	米 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま油	456 19.8 16.7 2.1	563 24.2 19.6 2.8	806 33.1 27.7 3.4	

◎材料の都合により，献立が変更になる場合があります。

【４月　宮城県産・大崎市産の食材】
ねぎ　ほうれん草　小松菜　生椎茸　干し椎茸　ベーコン　ハム　ウインナー
米粉ワンタン　豆腐　蒸し大豆　米　古代米　みそ　しょうゆ　豚肉　鶏肉

…魚の小骨に注意して食べましょう

…牛乳は毎日つきます

＊学校名の省略について
田尻幼稚園…「田尻幼」，大貫幼稚園…「大貫幼」
古川北小学校…「古北小」，田尻小学校…「田尻小」，大貫小学校…「大貫小」，沼部小学校…「沼部小」，田尻中学校…「田尻中」