

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い

日曜	献立名		料理に使用する 6つの なかも						エネルギー (kcal)		給食のない学校 (生徒数が少ない学校 は下記に記載あります)	
	主食	おかず	血や肉や骨になる 赤のなかも		からだの調子をととのえる 緑のなかも		熱や力のもとになる 黄のなかも		たんぱく質 (g)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 (g)	食塩相当量 (g)		
			魚介・肉類 大豆・大豆製品	乳類・蒸類 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いち類・砂糖類	油脂類・複合類	小	中		
9 水	ご飯	肉たんご 春雨のソテー もやしのみそスープ	肉たんご ハム 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ たけのこ ねぎ とうもろこし	米 春雨	米油 ごま油	520 20.2 14.4 2.7	691 25.8 17.0 3.5	古北小	
10 木	麦ご飯	赤魚の塩こうじ焼き 肉じゃが ひきな汁 ふりかけ	赤魚 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 煮干し	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん はいさい 生椎茸 なき	米 麦 麦 三温糖	米油	542 27.6 13.9 2.3	682 33.5 15.6 2.8		
11 金	ご飯	ささみフライ・ソース プロッコリーとツナのサラダ 豆腐の中華スープ ミニレモンゼリー	とりにく ツナ 豆腐 豚肉	牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ にんじん チングン菜	キャベツ きゅうり とうもろこし たけのこ もやし 干し椎茸	米 ゼリー	大豆油 ドレッシング ごま油	557 27.9 16.1 2.1	711 33.4 18.3 2.7		
14 月	麦ご飯	豚どんの具 切干大根のサラダ 春雨スープ	豚肉 ツナ なると	牛乳	にんじん スリムねぎ	たまねぎ 切干大根 きゅうり もやし とうもろこし たけのこ はくさい・ねぎ 干し椎茸	米 春雨 こんにゃく 三温糖 片栗粉	米油 ごま 卵不使用マヨネーズ	585 25.6 19.4 2.3	746 31.5 22.9 2.8	田尻中	
15 火	ご飯	さわらの竜田揚げ カレーきんぴら さつま汁	さわら さつま揚げ ハム 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ だいこん はくさい ねぎ	米 こんにゃく さつまいも 三温糖	大豆油 米油	574 23.2 20.0 2.1	742 28.6 23.4 2.6		
16 水	古代米 ご飯 (ごま塩)	とり肉の照り焼き スパゲティサラダ みそスープ お祝いゼリー	とりにく ハム 豚肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ 生椎茸 もやし・ねぎ	米 古代米 スパゲティ ゼリー	ごま ドレッシング ごま油	598 25.8 16.8 2.9	756 31.0 19.4 3.6		
17 木	豆乳 食パン	ハンバーグのトマトソースかけ ツナマカロニサラダ 春野菜のスープ いちごジャム	ハンバーグ ツナ 大豆 ワインナー	牛乳	にんじん アスパラガス	きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも 三温糖 ジャム	ドレッシング 卵不使用マヨネーズ 米油	689 25.7 29.2 2.9	859 31.3 35.8 3.7		
18 金	ご飯	しゅうまい 春雨サラダ 豆腐の中華煮	しゅうまい ハム 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん チングン菜	きゅうり もやし とうもろこし 干し椎茸 たまねぎ だけのこ	米 春雨 三温糖 片栗粉	ごま ごま油 米油	640 24.5 24.2 2.2	792 29.2 26.8 2.7		
21 月	ご飯	厚焼きたまごのそぼろあんかけ 厚揚げのみそ煮 わかめとさつまあげのスープ	たまご 豚肉 厚揚げ さつま揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	だけのこ えのきだけ キャベツ ねぎ たまねぎ	米 こんにゃく 三温糖 片栗粉	米油	577 24.0 19.2 2.6	739 29.1 22.1 3.3	大貴小 沼部小 田尻小	
22 火	ご飯	キャベツメンチ・ソース 大根サラダ ピリ辛豆腐スープ	メンチカツ ツナ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら	だいこん きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ もやし 生椎茸	大豆油 ごま油 ドレッシング	558 20.6 20.7 2.1	721 25.1 24.3 2.8	田尻中		
23 水	麦ご飯	米めんサラダ ポークカレー 豆乳パンナコッタ	ハム 豚肉	牛乳 チーズ	赤パプリカ にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ りんご	米 米めん じゃがいも パンナコッタ	ドレッシング 米油 カレールウ	707 22.9 21.6 2.9	898 27.7 25.6 3.8		
24 木	ご飯	すずかけぎょうざ ホイコーロー [®] 五目スープ オレンジ	ぎょうざ 豚肉 豆腐 なると	牛乳	にんじん ビーマン 小松菜	キャベツ ねぎ 玉ねぎ 椎茸 はくさい たまねぎ しめじ・オレンジ	米 三温糖 片栗粉	米油 ごま油	559 21.7 16.6 2.5	737 26.8 20.4 2.9		
25 金	青菜 ご飯	いわしの梅煮 しらたきのツルツル炒め 油ふのみそ汁	いわし ベーコン 豆腐 みそ 煮干し	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし とうもろこし だいこん 生椎茸 ねぎ	米 こんにゃく 三温糖 油麸 じゃがいも	米油 ごま油	610 25.7 24.4 2.8	748 30.4 27.2 3.4		
28 月	ご飯	とり肉のごまみそ焼き じゃがいものそぼろ煮 えのきのみそ汁	とりにく 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 煮干し	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干し椎茸 えだまめ キャベツ えのきだけ ねぎ	米 じゃがいも 片栗粉 三温糖	米油 ごま	585 30.6 19.3 2.6	754 37.3 22.3 3.3	古北小 古北中	
30 水	麦ご飯	かつおのかりんとう揚げ 野菜の塩こんぶ和え にらたま汁 ミニアセロラゼリー	かつお ちくわ 豆腐 油揚げ みそ 煮干し	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜 にら	もやし きゅうり たまねぎ えのきだけ	米 麦 黒砂糖 三温糖 ゼリー	大豆油 ごま油	593 29.8 17.8 2.5	745 35.7 20.7 3.0		

◎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】

米・古代米・みそ・しょうゆ・ハム・ベーコン・ワインナー・豆腐・厚揚げ・油揚げ
・大根・小松菜・米めん・ほうれん草・生椎茸・干し椎茸・しめじ・すずかけぎょうざ

★魚は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

古川北小学校…「古北小」・田尻小学校…「田尻小」・大貴小学校…「大貴小」・沼部小学校…「沼部小」
古川北中学校…「古北中」・田尻中学校…「田尻中」

