

4月献立表

令和3年度南国市学校給食センター

献立名	赤の仲間 (主に血や肉・骨を作る)		みどりの仲間 (主に体の調子をよくなる)		黄色の仲間 (主に熱やエネルギーになる)	
	たんぱく質が多い	むき質が多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	炭水化物が多い	脂肪が多い
7 水 厚揚げとうすら卵の甘酢あん もやしのナムル 清見オレンジ	豚肉・厚揚げ・うすら卵		にんじん・青ピーマン にんじん	玉ねぎ・たけのこ・干し椎茸・生姜・にんにく	米・砂糖・でんぷん 砂糖	油 ごま油・ごま
8 木 ポークカレー 春キャベツの即席漬け フルーツミックス	豚肉		にんじん	にんにく・生姜・枝豆・玉ねぎ 春キャベツ・きゅうり・柚酢 みかん(缶) 黄桃(缶) パイン(缶)	米・雑穀米・じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 オリーブオイル
9 金 入学・進級祝い献立 竹輪のゆかり揚げ すまし汁・お祝いデザート	油揚げ 竹輪 豆腐・なると	わかめ・牛乳	にんじん	生姜・たけのこ・干し椎茸・枝豆・柚酢	米・砂糖 天ぷら粉 クレープ	油
12 月 肉じゃが 茎わかめのサラダ 清美オレンジ	牛肉	茎わかめ 牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ・枝豆・こんにゃく きゅうり 清見オレンジ	米・砂糖・じゃがいも 砂糖・春雨	油 ごま油・ごま
13 火 中華和え 揚げぎょうざ	豚肉・みそ ハム	牛乳	にら にんじん	玉ねぎ・しめじ・たけのこ・ ごぼう・もやし きゅうり・キャベツ	米・砂糖 砂糖	ごま油 ごま油・ごま 油・ぎょうざ
14 水 千草焼き 小松菜のサラダ 春雨スープ	鶏ひき肉・たまご 花かつお	わかめ・牛乳	にんじん・ねぎ 小松菜 にんじん	玉ねぎ・干し椎茸 春キャベツ 玉ねぎ	米・砂糖 春雨	油 ノンエッグマヨネーズ ごま
15 木 じゃがいものミートソース わかめサラダ ヨーグルト	牛ひき肉・豚ひき肉 ツナ	わかめ ヨーグルト・牛乳	にんじん	玉ねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり	米・じゃがいも 砂糖	油 ごま油
16 金 鯖の生姜煮 ピーナッツ和え 鶏ごぼう汁	鯖 鶏肉	牛乳	にんじん・小松菜 ねぎ	生姜 キャベツ・もやし ごぼう・えのきだけ	米・砂糖 砂糖 じゃがいも	ピーナッツ 油
19 月 ごまマヨ和え みたらし団子	鶏ひき肉 ツナ	牛乳	にんじん・青ピーマン にんじん	玉ねぎ・にんにく・たけのこ・ コーン・干し椎茸 きゅうり・キャベツ	米・砂糖 白玉もち・砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ・ ごま
20 火 新玉ねぎのすき焼き はりはり漬け	豚肉・豆腐	かちり・刻み昆布 牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	新玉ねぎ・しいたけ・白菜・こんにゃく きゅうり・柚酢・切干大根	米・砂糖 砂糖	油
21 水 なすのミートグラタン アスパラサラダ コンソメスープ	牛ひき肉・豚ひき肉 ツナ ベーコン	チーズ 牛乳	青ピーマン アスパラガス にんじん	玉ねぎ・なす・しめじ きゅうり・春キャベツ・コーン 玉ねぎ	米・小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 油
22 木 和風ハンバーグきのこソースがけ じゃがいものみそ汁・いちごゼリー	鶏肉・油揚げ ハンバーグ みそ	わかめ・牛乳	にんじん にんじん	枝豆 干し椎茸・しめじ 玉ねぎ	米・砂糖 砂糖・でんぷん じゃがいも・ゼリー	
23 金 味付けのり・めひかりのから揚げ キャベツのごま和え いたどりの金平	めひかり	のり	にんじん にんじん・インゲン	もやし・春キャベツ いたどり・たけのこ	米・でんぷん 砂糖 砂糖	油 ごま ごま油
26 月 ポークコロコロステーキ ジャーマンポテト 海藻サラダ	豚肉 ベーコン	海藻ミックス・牛乳	青ピーマン	にんにく 玉ねぎ キャベツ・きゅうり・コーン	じゃがいも 砂糖	オリーブオイル ごま油
27 火 のり塩から揚げ 梅肉和え 茗竹汁	鶏肉 花かつお 竹す	青のり わかめ・牛乳		きゅうり・もやし・梅びしお たけのこ	でんぷん・砂糖	油・ごま・ごま油
28 水 カラフルピーマンのサラダ 春野菜のクリームシチュー	ツナ ハム 鶏肉	チーズ・牛乳	にんじん 青ピーマン・赤パプリカ にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆・にんにく 黄パプリカ・キャベツ 新玉ねぎ	米 砂糖 新じゃがいも	バター オリーブオイル 油
29 木 昭和の日						
30 金 鮭の塩焼き 野菜のレモン酢和え 春野菜のたまごとし	鮭	たまご・鶏肉・厚揚げ 牛乳	にんじん にんじん	きゅうり・もやし 春キャベツ・新玉ねぎ・枝豆	米 砂糖 砂糖	ごま 油

※行事や食材等の都合により献立を変更することがあります。

学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

○今月の給食1回あたり平均栄養価

エネルギー	818Kcal
たんぱく質	31.0g
脂質	24.6g
カルシウム	359mg
鉄	2.9mg
食物繊維	4.6g
食塩	3.2g