

4月献立表

令和5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する)		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	むぎ質が多い	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
10月 ポークカレー 入学・進級お祝い献立 カラフルピーマンのサラダ お祝いデザート	豚肉 ハム	牛乳	にんじん 青ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ	にんにく・生姜・枝豆・玉ねぎ キャベツ	米・じゃが芋 砂糖 紅白ゼリー	油 オリーブ油
11火 キャベツメンチカツ マヨネーズサラダ コンソメスープ	キャベツメンチカツ ハム 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり・コーン 玉ねぎ	米 じゃが芋	油 ノンエッグマヨネーズ・ごま
12水 じゃが芋のミートソース わかめサラダ ヨーグルト	牛肉・豚肉 ツナ	わかめ 牛乳・ヨーグルト	にんじん	にんにく・玉ねぎ・枝豆 キャベツ・きゅうり・レモン果汁	米・じゃが芋 砂糖	油 ごま油
13木 厚揚げと豚肉のスタミナ炒め ハンサンスウ	豚肉・厚揚げ・みそ ハム	牛乳	にんじん・にら にんじん	玉ねぎ・たけのこ・生姜・にんにく きゅうり・コーン	米・砂糖 春雨・砂糖	油 ごま油・ごま
14金 鯖の塩焼き 梅肉和え 春野菜の味噌汁	塩鯖 花かつお 油揚げ・みそ	牛乳	小松菜・にんじん にんじん・ねぎ	春キャベツ・もやし・梅びしお 新玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	
17月 カラフルそば ごまマヨ和え フルーツミックス	鶏肉・豚肉 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 みかん缶・黄桃缶・りんご	米・砂糖 あわせるゼリー	油 ノンエッグマヨネーズ・ごま
18火 煮込みハンバーグ 春キャベツのレモン酢和え 春野菜の煮物	ハンバーグ ツナ 鶏肉・厚揚げ	牛乳	にんじん	きゅうり・春キャベツ・レモン果汁 ふき・たけのこ・新玉ねぎ・枝豆	米・砂糖 砂糖 砂糖	油
19水 コッペパン 春野菜のクリームシチュー ハムと小松菜のサラダ	鶏肉・チーズ ハム	牛乳 牛乳	にんじん・アスパラガス にんじん・小松菜	春キャベツ・新玉ねぎ・コーン きゅうり	コッペパン 砂糖	油 オリーブ油
20木 新玉ねぎの肉豆腐 大根さっぱりサラダ 清見オレンジ	豚肉・豆腐 ハム	牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	白菜・新玉ねぎ・椎茸 きゅうり・大根 清見オレンジ	米・こんにゃく 減塩ドレッシング	油
21金 たけのこごはん 竹輪のゆかり揚げ 豚汁	鶏肉・油あげ 竹輪 豚肉・豆腐・みそ	牛乳	にんじん ゆかり にんじん・ねぎ	たけのこ・枝豆 大根・ごぼう	米・砂糖 天ぷら粉 さつまいも・こんにゃく	油 油
24月 カレー肉じゃが ごまじゃこあえ 豆乳プリンタルト	牛肉 かちり	刻み昆布 牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ・枝豆 切干大根・きゅうり・キャベツ・袖酢	米・砂糖・じゃが芋・こんにゃく 砂糖 豆乳プリンタルト	油
25火 鮭のあけぼの焼き ジャーマンポテト チキンと豆苗のスープ	鮭・みそ ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん アスパラガス にんじん・豆苗	玉ねぎ・にんにく 玉ねぎ・キャベツ	米 じゃが芋	ノンエッグマヨネーズ オリーブ油
26水 麻婆豆腐 バンバンジーサラダ	豚肉・豆腐・みそ ほぐしささみ・みそ	わかめ 牛乳	にんじん・ねぎ ほうれん草・にんじん	生姜・にんにく・たけのこ・干し椎茸 生姜・もやし・コーン	米 砂糖	油・ごま油 練りごま
27木 のり塩から揚げ アスパラサラダ いたどりのきんぴら	鶏肉 油揚げ・みそ・天ぷら	青のり 牛乳	アスパラガス・にんじん にんじん・筋なししいんげん	キャベツ・きゅうり いたどり・たけのこ	米・でん粉・砂糖 こんにゃく・砂糖	油・ごま・ごま油 ノンエッグマヨネーズ 油・ごま
28金 ツナピラフ 春キャベツのサラダ 米粉のクリームスープ	ツナ ウインナー・豆乳	牛乳	にんじん にんじん 花形にんじん・筋なししいんげん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆・にんにく 春キャベツ・きゅうり・コーン・レモン果汁 玉ねぎ・しめじ・クリームコーン	米 砂糖 じゃが芋・米粉	油 オリーブ油
29土	昭和の日					

※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。



新年度のスタートです。『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整えていきましょう！

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



○今月の給食1回あたり平均栄養価

エネルギー	784Kcal
たんぱく質	30.3g
脂質	25.5g
カルシウム	378mg
鉄	3.3mg
食物繊維	6.8g
食塩	2.7g