

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
10 火	牛乳 カレーライス わかめサラダ ミノマト	豚肉,ピザチーズ 生わかめ,牛乳	米,麦,じゃがいも,油 小麦粉,バター,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,冷凍グリーンピース もやし,キャベツ,粒コーン缶,ミノマト	834	28.5
11 水	ジョア ガーリックフランス 春野菜のクリーム煮 果物(いちご)	鶏肉,牛乳,ジョア	ソフトフランス,油,じゃがいも 小麦粉,バター,生クリーム	にんにく,セロリー,チンゲンサイ,人参 玉葱,キャベツ,ブロッコリー,いちご	776	25.7
12 木	牛乳 赤飯 鶏の唐揚げ 筑前煮 【入学祝】	ささげ,鶏肉,牛乳	米,もち米,ごま,でんぷん 油,里芋,砂糖	生姜,にんにく,こんにゃく,ごぼう,人参 ゆでたけのこ,干し椎茸,れんこん さやいんげん	870	35.0
13 金	牛乳 豚丼 和風サラダ オレンジゼリー	豚肉,粉寒天,ゼラチン 牛乳	米,麦,ごま,砂糖,油	玉葱,糸こんにゃく,キャベツ,大根,小松菜 オレンジジュース,みかん缶	815	31.1
16 月	牛乳 えびチャーハン ポテトビーンズフライ 中華風コンスープ	焼き豚,むさび,大豆 あおのり,鶏肉,たまご 牛乳	米,麦,油,砂糖,でんぷん じゃがいも	生姜,にんにく,長葱,ザーサイ,人参 冷凍グリーンピース,玉葱,キャベツ クリームコーン缶,粒コーン缶	806	34.3
17 火	牛乳 わかめきびごはん 鮭の塩焼き 青菜のごま和え 豚汁	わかめ,鮭,豚肉,豆腐 みそ,牛乳	米,麦,きび,ごま,砂糖,油 じゃがいも	小松菜,人参,キャベツ,長葱,大根,ごぼう こんにゃく,白菜	774	39.8
18 水	牛乳 ミルクパン いちごジャム スパニッシュオムレツ ミネストローネ	たまご,ベーコン,鶏肉 大豆,牛乳	ミルクパン,いちごジャム じゃがいも,油,マカロニ	玉葱,ピーマン,トマト,人参,ポイルトマト パセリ	798	32.5
19 木	牛乳 親子丼 切干大根のピリ辛和え 果物(柑橘類)	鶏肉,たまご,牛乳	米,麦,砂糖,でんぷん ごま,ごま油	玉葱,人参,干し椎茸,糸こんにゃく 冷凍グリーンピース,切干し大根,小松菜 りよくともやし,生姜,柑橘類	788	29.4
20 金	牛乳 カレーうどん ポテトのチーズ焼き 冷凍アップル	豚肉,うずら卵,なると ベーコン,ピザチーズ 牛乳	冷凍うどん,油,でんぷん じゃがいも	玉葱,人参,小松菜,長葱,りんご	790	32.5
23 月	牛乳 麻婆豆腐丼 春雨サラダ 果物(柑橘類)	豆腐,豚肉,みそ,ハム 牛乳	米,麦,油,砂糖,ごま油 でんぷん,緑豆春雨	にんにく,生姜,人参,長葱,にら,干し椎茸 たけのこ水煮,きゅうり,キャベツ,オレンジ	833	31.6
24 火	牛乳 ごはん 小松菜のふりかけ いかとししゃもの唐揚げ 具だくさん味噌汁	じゃこ,いか,ししゃも 生わかめ,油揚げ みそ,牛乳	米,麦,油,ごま,でんぷん じゃがいも	小松菜,生姜,長葱,玉葱,大根,人参	806	34.9
25 水	牛乳 ツナドッグ ポトフ 果物(いちご)	ツナ,蒸し大豆,豚肉 ベーコン,ウインナー 牛乳	コッペパン,マヨネーズ じゃがいも,油	玉葱,パセリ,人参,キャベツ,セロリー エリンギ,さやいんげん,にんにく,いちご	808	34.9
26 木	牛乳 筍ごはん 鯖のごま味噌焼き のっぺい汁	油揚げ,さわら,みそ 鶏肉,牛乳	米,もち米,砂糖,ごま,油 里芋,でんぷん	生たけのこ,人参,大根,ごぼう,こんにゃく 長葱	797	37.3
27 金	牛乳 スパゲッティナポリタン アスパラガスサラダ パイナップルケーキ	ベーコン,豚肉 粉チーズ,たまご ヨーグルト,牛乳	スパゲッティ,油,バター 砂糖,薄力粉	玉葱,人参,にんにく,マッシュルーム水煮 ピーマン,キャベツ,グリーンアスパラ 粒コーン缶,パイナップル缶	826	28.4

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

4月分 一日あたりの平均	810	33.3
1人1回当たりの学校給食摂取基準	820	31.0

旬の味 春野菜を 食べよう



春に美味しい野菜

多くの野菜は1年中店頭並び、季節に関係なく食べることができます。

しかし、本来の「旬」の時期にとれたもののほうが栄養が豊富で、味も良いといわれています。ここに紹介するキャベツ、じゃがいも、たまねぎ、ごぼう、にんじんは、秋から冬にかけてもたくさんとれますが、春から初夏にとれるものを「春〜」や「新〜」と呼びます。

この季節ならではの、野菜の味わいを楽しんでくださいね。

