

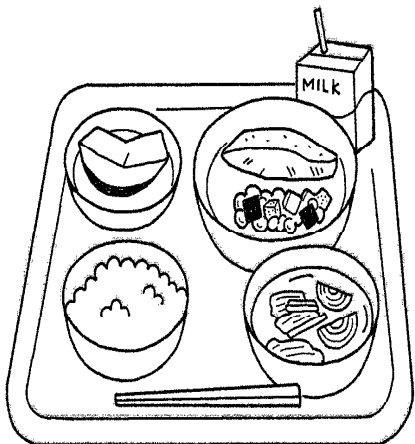


4月 給食献立表

R7年度 尾鷲市学校給食センター

日 目	曜 日	 献立名	おもに熱や力になる    	おもに体をつくる    	おもに体の調子を整える     
9	水	  中華風混ぜごはん パンパンジー風サラダ レタスのスープ	ごはん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	ぎゅうにゅう やきぶた ささみチャンク ぶたにく	にんじん たけこの ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ レタス
10	木	  わかめごはん 焼きそば ポイルウインナー	ごはん やきそばめん ごまあぶら	ヨーグルト わかめごはんのもと ぶたにく てんぷら あおのり かつおぶし ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん もやし
11	金	  カレー フルーツヨーグルト 福神漬け	ごはん じゃがいも あぶら カレールー ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく ももかん みかんかん パインかん ふくじんづけ
14	月	  ビビンバ ねぎごまスープ あお青りんごゼリー	ごはん こんにゃく あぶら ごま ごまあぶら はるさめ ごま ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	にんにく もやし こまつな にんじん キャベツ にんじん しょうが ねぎ
15	火	  あじフライ ポテトサラダ 豚汁	ごはん あぶら じゃがいも エッグケアマヨネーズ	ヨーグルト あじフライ ロースハム あぶらあげ ぶたにく みそ	きゅうり にんじん ごぼう にんじん だいこん ねぎ
16	水	  ドライカレー コンソメスープ	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ
17	木	  ごもく五目うどん やさしい野菜かきあげ 味かつお	ごはん うどん あぶら	のむヨーグルト あぶらあげ とりにく ふりかけ	ねぎ にんじん たまねぎ かきあげ
18	金	  マーボー豆腐 パンサンスー	ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ロースハム	ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり にんじん もやし
21	月	  ごもく五目ごはん マカロニサラダ みそ汁	ごはん マカロニ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム あぶらあげ わかめ みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん ねぎ
22	火	  コロツケ ひじきの炒め煮 チンゲンサイのスープ	ごはん あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら	ヨーグルト コロツケ ひじき だいず とりにく あぶらあげ ちくわ ぶたにく	にんじん いんげん チンゲンサイ にんじん たまねぎ
23	水	  シューマイ はるさめ春雨のチャプチェ ひじきのり	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう シューマイ ぶたにく ひじきのり	にんじん エリンギ たまねぎ こまつな にんにく
24	木	  鶏のから揚げ ナムル まめ豆スープ	ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	のむヨーグルト とりにく だいず ぶたにく たまご	しょうが にんじん きゅうり もやし にんじん たまねぎ ねぎ
25	金	  おやこに親子煮 ごま和え あじ味つけのり	ごはん かたくりこ さとう ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご あじつけのり	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ にんじん きゅうり
28	月	  なめしごはん ミートスパゲティ パリパリサラダ	ごはん あぶら スパゲティ さとう ポテトチップス ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	なめしごはんのもと にんじん たまねぎ エリンギ トマトみずに キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし
29	火	しょうわひ 昭和の日 			
30	水	  ピラフ わふう和風サラダ ABCマカロニスー	ごはん バター ドレッシング マカロニ	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ だいこん きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん

◆ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。

