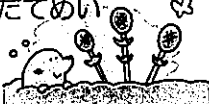


令和6年度

4月 学校給食献立予定表

日付	こんだてめい		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)			給食が お休みの 学校
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 穀物・芋類 砂糖	6群 油脂類 種実類	こども園	前期	後期	
8 (月)	入学式											
9 (火)	主食	★春の香りごはん	油揚げ、錦糸卵		人参	ふぎ、筍、椎茸	米、麦		入学祝い献立			
	主菜	あつや、たまご 厚焼き玉子	厚焼き玉子									
	副菜	な、はな 菜の花和え			菜の花、 ほうれん草	コーン	砂糖	ごま	535	667	796	
	汁物	すまし汁	豆腐、蒲鉾		三つ葉、人参	しめじ	麩		21.2	26.4	31.2	
	デザート	お祝いクレープ					クレープ		19.2	21.4	23.9	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					2.1	2.7	3.2	
10 (水)	主食	チキンカレー	鶏肉	チーズ	人参	玉ねぎ、グリーンピース、 にんにく、生姜	米、麦、 じゃがいも	油				
	主菜	ふくじんづけ 福神漬				福神漬			500	705	859	
	副菜	シーザーサラダ	ベーコン	チーズ	パセリ	玉ねぎ、レタス、きゅうり			16.4	22.2	26.5	
	デザート	いちごにどら焼き1個、 苺餅2個、後期3個				いちご			17.1	22.6	26.5	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					1.4	2.3	2.7	
11 (木)	主食	むぎ 麦ごはん					米、麦		飯館の味の日献立			
	その他	★豆みそ	大豆、みそ				砂糖	油				
	副菜	いそかあ 磯香和え		のり	ほうれん草	もやし、しめじ			510	695	826	
	主菜	に 煮しめ	鶏肉、さつま揚げ	昆布	人参	ごぼう、筍、大根、椎茸、 絹さや	蒟蒻、里芋、 砂糖	油	19.7	25.8	29.9	
	デザート	いよかん				いよかん			18.0	22.6	25.5	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					1.2	1.8	1.9	
12 (金)	主食	★タンメン	豚肉、うすら卵		人参	きくらげ、筍、キャベツ、 もやし、ねぎ、にんにく	中華めん	ごま油、 油				
	主菜	桜しゅうまいにどら焼き1個、 苺餅2個	桜しゅうまい						510	624	853	
	副菜	こまつな ★小松菜サラダ	ツナ	チーズ	小松菜	きゅうり、キャベツ、 レモン汁	砂糖		22.7	27.9	36.8	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					17.5	20.3	25.4	
15 (月)	主食	おやこどん 親子丼	鶏肉、卵		人参	玉ねぎ、椎茸、ごぼう	米、麦、 砂糖	油				
	副菜	つげもの かぶの漬物			人参	かぶ、きゅうり			528	636	754	
	汁物	しる みそ汁	生揚げ、みそ	煮干し	絹さや	ねぎ	じゃがいも		22.5	28.2	32.7	
	デザート	かわちぼんかん 河内晩柑				河内晩柑			13.7	16.1	17.7	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					1.8	2.5	2.9	
16 (火)	主食	むぎ 麦ごはん					米、麦					
	主菜	ブルコギ	豚肉		人参、にら	玉ねぎ、白菜、しめじ、 にんにく	砂糖	ごま油、 ごま				
	副菜	はる 香キャベツのチョレギサラダ		わかめ、 のり	人参	キャベツ、きゅうり、枝豆、 にんにく	砂糖	ごま油、 ごま	503	682	869	
	汁物	ワンタンスープ	豆腐		青梗菜	玉ねぎ、椎茸、きくらげ	ワンタン	油	20.6	27.3	36.3	
	その他	★アーモンドフィッシュ(後期)						アーモンド フィッシュ	17.0	20.8	27.1	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					1.5	2.2	2.8	
17 (水)	主食	むぎ 麦ごはん					米、麦					
	主菜	ちくわのカレー風味にどら焼き1個、 苺餅2個	ちくわ	チーズ			小麦粉	油	492	660	802	
	副菜	★もやしと蒟蒻のそぼろ炒め	鶏肉		人参	もやし、筍、枝豆、生姜	蒟蒻、砂糖	油	20.6	26.6	32.1	
	汁物	しる みそ汁	豆腐、油揚げ みそ	煮干し	人参、豆苗				16.9	20.7	23.7	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					1.7	2.3	2.9	
18 (木)	主食	むぎ 麦ごはん					米、麦		日本型食事の日献立			
	主菜	さわらのみそ焼き	さわら、みそ			生姜	砂糖					
	副菜	ひじきの炒り煮	油揚げ、大豆	ひじき	人参		蒟蒻、砂糖	油	490	654	786	
	汁物	さんさいじる 山菜汁	豆腐、油揚げ みそ		人参	わらび、筍、ねぎ			23.4	30.3	35.9	
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					17.6	21.3	24.3		

19 (金)	主食	コッペパン・いちごジャム				コッペパン いちごジャム					
	主菜	ローストチキン	鶏肉								
	副菜	★アスパラサラダ			アスパラガス	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり				495 20.7 17.0 1.6	637 25.2 19.9 2.3
	汁物	かぼちゃのポタージュ		牛乳	かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ		油、 バター			839 32.3 25.0 2.8
		ぎゅうにゅう 牛乳(こども園)		牛乳							
		ぎゅうにゅう 牛乳(前期・後期)		牛乳			ミルク				

22 (月)	く か きゅうぎょうび 繰り替え休業日										
-----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

23 (火)	主食	むぎ 麦ごはん				米、麦					
	主菜	にしん 鰯のみそ煮	鰯のみそ煮							537 21.9 22.0 1.8	658 24.8 23.6 2.2
	副菜	★きゅうりとわかめの和え		わかめ		きゅうり、もやし		ごま			826 31.0 29.9 2.7
	汁物	さけにわん 沢煮鰯	豚肉		人参、三つ葉	大根、ねぎ、筍					
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							

24 (水)	主食	むぎ 麦ごはん				米、麦					
	主菜	とり、だいこん 鶏肉と大根のこっくり煮	鶏肉、ほたて貝柱		人参	大根、グリーンピース	砂糖	油			
	副菜	★ごま酢和え	ちくわ		小松菜	キャベツ、もやし	砂糖	ごま		476 21.6 13.8 1.7	641 28.3 16.4 2.4
	汁物	しる みそ汁	凍み豆腐、みそ	わかめ 煮干し		ねぎ	じゃがいも				784 35.6 18.7 2.9
	その他	★ビーンズカル(後期)	ビーンズカル								9年生
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							

25 (木)	主食	むぎ 麦ごはん				米、麦					
	主菜	はるま 春巻き	春巻き					油			
	副菜	★スナップエンドウサラダ	ソフトチキン	チーズ	スナップエンドウ パセリ	レタス、きゅうり、玉ねぎ				532 17.5 22.4 1.6	675 21.6 25.8 2.0
	汁物	ちゅうがまこ 中華鍋スープ	豆腐、えび、かに 卵		青梗菜、人参	椎茸	澱粉	ごま油			
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							後期

26 (金)	主食	ごい 五目うどん	豚肉、油揚げ		人参	椎茸、ごぼう、ねぎ、筍 にんにく、生姜	ソフトめん				
	副菜	はなからあ 菜の花の辛し和え	糸蒲鉾		菜の花 ほうれん草		砂糖				
	その他	しもち ★凍み餅		のり			凍み餅、砂糖	油		648 28.7 16.0 2.0	819 35.5 17.6 2.4
	デザート	いちご(2個)				いちご					こども園 9年生
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							

29 (月)	しょうわ ひ 昭和の日										
-----------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

30 (火)	主食	さんざい 山菜ごはん	鶏肉、油揚げ		人参	山菜、しめじ、椎茸	米、麦、砂糖	油			
	主菜	★きりたんぽく ★きりたんぽく	きりたんぽく					油			
	副菜	★アスパラのおかか和え	鯉節		アスパラガス	キャベツ、もやし、きゅうり				481 20.3 15.8 1.6	631 25.2 18.6 2.2
	汁物	しる みそ汁	油揚げ、みそ	煮干し	小松菜		じゃがいも				777 30.3 22.0 2.6
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							

※都合により、献立は変更することがあります。ご了承ください。

- ★がついている献立は噛むことを意識して食べましょう。
- 飯館村産の食材使用予定日

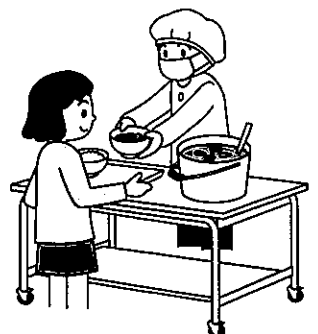
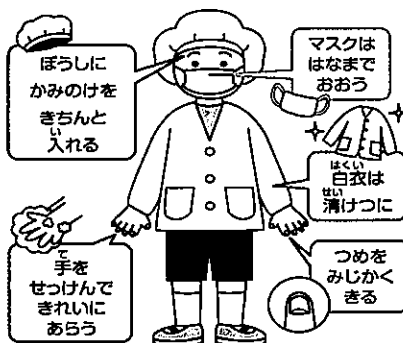
《今月のめあて》給食の準備の仕方を覚えよう

- キャベツ(12日 16日 19日 24日 30日)
- にら(16日)
- 凍み餅(26日)



給食の栄養について

学校給食の内容は、「児童または生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」によって定められています。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作っていますので、残さず食べてください。



5月 学校給食献立予定表

日付	こんだてめい 		主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		エネルギー(kcal)			給食が お休みの 学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀物・芋類 砂糖	油脂類 種実類	こども	前期	後期	
1 (水)	主食	むぎ 麦ごはん・ひじきの佃煮		ひじきの佃煮			米、麦					
	主菜	にく 肉じゃが	豚肉、生揚げ		にんじん	玉ねぎ、グリーンピース	じゃがいも 蒟蒻、砂糖	油	490	673	815	
	副菜	★かみかみサラダ	するめ、ハム			れんこん、きゅうり、コーン	砂糖	ごま油	18.7	25.5	30.9	
	デザート	ひゅうがなつ 日向夏				日向夏			12.9	15.5	17.6	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					1.4	1.8	2.1	
2 (木)	主食	★たけのこご飯	油揚げ、鶏肉		にんじん	筍、椎茸、枝豆	米、麦、砂糖	油	こどもの日献立			
	主菜	かつおの竜田揚げ	かつお竜田					油				
	副菜	こまつな 小松菜とちくわのごま和え	ちくわ		小松菜	もやし	砂糖	ごま	481	681	865	
	汁物	みそ汁	豆腐 みそ	煮干し	いんげん	ねぎ	じゃがいも		23.6	31.5	38.2	
	その他	こいばー口にこども園 給食時期・後期					ポーロ、柏餅		14.8	17.7	20.1	
7 (火)	主食	ボークカレー	豚肉、豚レバー	スキムミルク	人参	玉ねぎ、グリーンピース、 にんにく、生姜	米、麦、 じゃがいも	油				
	主菜	ふくじんづけ 福神漬				福神漬						
	副菜	かいほう 海藻サラダ		海藻サラダ	人参	パプリカ、レタス、きゅうり		ごま	507	704	841	
	デザート	りんごゼリー					りんごゼリー		17.4	22.3	26.0	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					12.9	17.7	20.1	
8 (水)	主食	むぎ 麦ごはん					米、麦					
	主菜	いわしのかば焼き	いわし			生姜	砂糖	油				
	副菜	かぶのレモン漬け			人参	かぶ、きゅうり、レモン汁			472	603	758	
	汁物	あおさのみそ汁	油揚げ	煮干し あおさ	小松菜	ねぎ	じゃがいも		21.2	24.5	31.9	
	その他	★アーモンドフィッシュ(後期)						アーモンド フィッシュ	14.7	16.2	20.5	
9 (木)	主食	むぎ 麦ごはん					米、麦		飯館の味の日献立			
	主菜	なまあ 生揚げの肉みそかけ	生揚げ、鶏肉、 みそ			生姜	砂糖		457	642	752	
	副菜	じゅうねん和え	みそ		ほうれん草、 人参	もやし	砂糖	えごま	18.9	26.6	29.9	
	汁物	なめこ汁	豆腐、みそ	煮干し	人参	なめこ、ねぎ、大根	じゃがいも		13.9	18.6	19.7	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					1.6	2.2	2.6	
10 (金)	主食	みそラーメン	豚肉		人参、にら	木耳、キャベツ、もやし、玉ねぎ コーン、にんにく、生姜	中華めん	油、ごま、 ごま油				
	主菜	もち米肉団子	もち米肉団子						510	686	871	
	副菜	ちゅうかあ 中華和え		わかめ	ほうれん草	もやし、コーン	砂糖		21.7	30.1	37.3	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					14.0	18.0	19.7	
13 (月)	主食	むぎ 麦ごはん					米、麦					
	主菜	あじフライ	あじフライ					油				
	副菜	★豆のおひたし			ほうれん草、 人参	枝豆			477	597	740	
	汁物	みそ汁	油揚げ、みそ	煮干し		かんぴょう、玉ねぎ	じゃがいも		19.4	22.6	28.1	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					14.4	15.2	17.9	
14 (火)	主食	むぎ 麦ごはん					米、麦					
	主菜	豚肉	豚肉		人参	玉ねぎ、生姜、ごぼう	米、麦、 蒟蒻、砂糖	油				
	副菜	★おかひじきのサラダ			おかひじき	キャベツ、パプリカ	砂糖	ごま、油	478	641	780	
	汁物	かきたま汁	豆腐、卵、みそ	煮干し	人参	椎茸、玉ねぎ			22.7	29.6	35.6	
	デザート	オレンジ				オレンジ			13.6	16.1	18.5	
15 (水)	主食	チャーハン	豚肉、焼き豚、 炒り卵		人参、小葱	玉ねぎ、筍	米、麦、 砂糖	油				
	副菜	チョレギサラダ		のり	人参	玉ねぎ、レタス、にんにく	砂糖	ごま油	445	636	752	
	汁物	とうふ、ちんげんさい 豆腐と青梗菜のスープ	豆腐、豚肉、 あさり		人参、青梗菜	椎茸、生姜			16.6	24.8	28.5	
	デザート	サワーゼリーにこども園・ヨーグルトに後期・後期		ヨーグルト			サワーゼリー		15.9	20.5	22.9	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					1.7	2.1	2.7	
16 (木)	主食	むぎ 麦ごはん					米、麦					
	主菜	さけ 鮭のごまマヨネーズ焼き	鮭	チーズ		玉ねぎ		マヨネーズ ごま	502	668		後期
	副菜	こまつな 小松菜とツナのサラダ	ツナ	小松菜		キャベツ、きゅうり、コーン レモン汁	砂糖	油	25.9	32.6		
	汁物	みそ汁	豆腐、みそ	わかめ、 煮干し		ねぎ			18.2	22.2		
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					1.5	2.1		

17 (金)	主食	コッペパン・マーシャルピンズ				コッペパン	マーシャルピンズ				
	主菜	★ささみのレモン漬	ささみ			生姜、レモン汁	油				
	副菜	ブロッコリーサラダ	ゆで卵	チーズ	ブロッコリー	コーン	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ			
	汁物	野菜スープ	ウインナー		人参、 ほうれん草	キャベツ					
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
21 (火)	主食	むぎ 麦ごはん				米、麦			日本型食事の献立		
	主菜	ごぼうとう 五目納豆	納豆、鯉節	チーズ	人参、 ほうれん草						
	副菜	たけのこ ★菊とじゃがいもの煮もの	さつまあげ		人参、絹さや	筍	じゃがいも、 蒟蒻、砂糖				
	汁物	みそ汁	豆腐、油揚げ、 みそ	煮干し、 わかめ		かんぴょう、ねぎ					
	デザート	かわちばんかん 河内晩柑				河内晩柑					
22 (水)	主食	むぎ 麦ごはん				米、麦					
	主菜	キッシュ風オムレツ	キッシュ風オムレツ								
	副菜	ひじきサラダ	ツナ	ひじき、 牛乳	人参	きゅうり、玉ねぎ	砂糖	油			
	汁物	しろはなまめ 白花豆とアスパラのスープ	鶏肉、白花豆	牛乳	アスパラガス	玉ねぎ、マッシュルーム、 しめじ、にんにく	じゃがいも	油			
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
23 (木)	主食	むぎ 麦ごはん				米、麦					
	主菜	とりにく、しょうがや 鶏肉の生姜焼き	鶏肉			生姜、にんにく	砂糖				
	副菜	★れんこんと切干大根のサラダ		ひじき	人参	れんこん、切干大根、ごぼう		ごま、 マヨネーズ			
	汁物	じゃが玉汁	みそ	煮干し	絹さや	玉ねぎ	じゃがいも				
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
24 (金)	主食	ごき 五目ラーメン	豚肉、えび		青梗菜、人参	もやし、玉ねぎ、ねぎ、生姜 にんにく	中華めん	ごま油、油			
	副菜	わかめときゅうりのサラダ		わかめ		きゅうり、コーン、生姜	ごま油、 ごま				
	副菜	★大豆といりこの揚げ煮	大豆	煮干し			さつまいも、 砂糖、水あめ	ごま、 アーモンド			
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
											こども園
27 (月)	主食	むぎ 麦ごはん・味付け海苔		味付け海苔			米、麦				
	主菜	いわしの梅煮	いわしの梅煮								
	副菜	★きりぼしだいこん 切干大根の炒り煮	鶏肉、さつまあげ		人参、いんげん	切干大根	砂糖	油			
	汁物	みそ汁	生揚げ、みそ	煮干し	にら		じゃがいも				
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
28 (火)	主食	むぎ 麦ごはん				米、麦					
	主菜	ホイコーロー	豚肉		人参、ピーマン	玉ねぎ、キャベツ、もやし、 にんにく	砂糖	油、ごま油			
	副菜	きゅうりとわかめのパンパンシー和え	ソフトチキン	わかめ		きゅうり、もやし					
	汁物	もずくスープ	ベーコン、豆腐	もずく	人参	椎茸、ねぎ、えのき		ごま			
	その他	チーズ(後期2個)		チーズ							
29 (水)	主食	むぎ 麦ごはん				米、麦					
	主菜	ししゃもフライ(にとも鯛1匹、さば、鰯2匹)	ししゃもフライ					油			
	副菜	★こんやく 蒟蒻のきんぴら	さつまあげ、 鶏肉			ごぼう、枝豆	蒟蒻、砂糖	ごま油			
	汁物	みそ汁	油揚げ、みそ	煮干し	小松菜、人参		じゃがいも				
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
30 (木)	主食	むぎ 麦ごはん				米、麦					
	主菜	ハンバーグデミソースかけ	ハンバーグ			マッシュルーム、玉ねぎ	砂糖	油			
	副菜	★ビーンズサラダ	いんげん豆		ブロッコリー	キャベツ、レモン汁	はちみつ	オリーブ油			
	汁物	カレースープ	鶏肉		人参、ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも				
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							6年生
31 (金)	主食	りんご グリンピースご飯		わかめ		グリンピース	米、麦				
	主菜	おけしおや 鮭の塩焼き	鮭								
	副菜	★ごぼうサラダ	ちくわ	わかめ、 スキムミルク		ごぼう、きゅうり、レモン汁		ごま、 マヨネーズ			
	汁物	みそ汁	油揚げ、みそ	煮干し	にら		じゃがいも				
	その他	★まんてん大豆(後期)	まんてん大豆								6年生
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							

※都合により、献立は変更することがあります。ご了承ください。

・★がついている献立は噛むことを意識して食べましょう。

・飯館村産の食材使用予定日

えごま(9日) ・ キャベツ(10日、14日、16日、17日、28日、30日) ・ アスパラガス(22日)

《今月のめあて》

正しい食事マナーを身につけよう