

4月 予定献立表

新年度を迎えて



給食では栄養バランスのとれた食事を『安全に、おいしく』、そして『楽しく』食べていただけるよう配慮しています。

また、食育の取り組みとして

- ◇毎月『旬の味』と題して食品を紹介し、献立に取り入れて季節感を出す。
 - ◇日本の『郷土料理』『祭事』にちなんで献立で食文化に触れる。
- 以上のことができるよう工夫しています。

子ども達の豊かな心身の成長と、「楽しい給食の思い出」づくりのお手伝いができればと考えています。

どうぞ、よろしく願いたします。



今月の祭事<お花見>

桜は日本人にとって特別な花。季節感を形成する重要な風物となっています。

満開の桜の下でお花見弁当を並べて、のんびり桜を愛でながらくつろぐ『お花見』は、日本人の春の楽しみのひとつです。

『お花見』のはじまりは、平安時代に嵯峨天皇が催した「宮中行事」だという説があり、現在一般に見られる桜「ソメイヨシノ」は、明治以降に広まったといわれています。

「桜前線が北上」ということばを使いますが、これは、桜の開花が日本列島を南から北へと進んでいく日を線で結んだもので、天気図の前線のような線になることからそう呼ばれています。

★給食の提供：21日（木）“春のちらし寿司”

季節の食材 <筍(たけのこ)>

春の味覚を代表する食材。成長が早く、10日(筍内)で竹になると言われることから『筍』の字があてられました。

★知識：筍には次の栄養素・効能があるとされています。
 ・カリウムが豊富で、ナトリウム(塩分)を排泄する役割がある。また、足などのむくみをとる作用もある。
 ・食物繊維が豊富な為、便秘や大腸がんなどの予防に効果的だとされている。
 ・アクが強いので、食べ過ぎると吹き出物やアレルギーに似た症状を起こすことがあり、注意が必要。

★料理：煮物、ご飯 等

★給食の提供：13日(水)“豚肉とビーマンの炒め物”
21日(木)“春のちらし寿司”

<レタス>

キク科アキノグシ属の植物のなかで、『チシャ』の分類に入り、その葉を野菜として食べます。

★知識：レタスには4つの仲間があります。
 ・ステムレタス：茎から葉を摘み取ったもの
 ・ロメインレタス：葉がほとんど巻いてないもの
 ・リーフレタス：半結球のもの
 ・玉レタス：結球のもの

★料理：サラダ、スープ 等

★給食の提供：27日(水)“レタスのスープ”

| 11日(月) | | 献立名 | 食材名 | 使用量g | 食品群 |
|--------|--------------|-------------|------|------|-----|
| お赤飯 | 『進級おめでとー!』献立 | 米 | 50 | 黄 | |
| | | もち米 | 15 | 黄 | |
| | | あずき | 5 | 赤 | |
| | | 黒ごま塩 | 0.5 | 黄 | |
| | | 牛乳 | 200 | 赤 | |
| | 牛乳 ヒレカツ | 豚ヒレカツ | 40 | 赤 | |
| | | (豚・小麦粉・パン粉) | 3 | | |
| | | 油 | 3 | 黄 | |
| | | 菜の花のおかか和え | 40 | 青 | |
| | | 菜の花 | 10 | 青 | |
| かきたま汁 | にんじん | 5 | 赤 | | |
| | かまぼこ | 1 | 赤 | | |
| | かつお節 | 1 | 黄 | | |
| | うすくち醤油 | 3 | 黄 | | |
| | 上白糖 | 1 | | | |
| | 卵 | 20 | 赤 | | |
| | たまねぎ | 20 | 青 | | |
| | にんじん | 5 | 青 | | |
| | 青ねぎ | 3 | 青 | | |
| | 塩 | 0.2 | | | |
| うすくち醤油 | 3.5 | 黄 | | | |
| だし粉 | 1 | | | | |
| 片栗粉 | 0.5 | 黄 | | | |
| 水 | 125 | | | | |
| 栄養価 | エネルギー | 548 | kcal | | |
| | 蛋白質 | 23 | g | | |
| | 脂肪 | 14 | g | | |
| | カルシウム | 321 | mg | | |
| | 食物繊維 | 2 | g | | |

| 12日(火) | | 献立名 | 食材名 | 使用量g | 食品群 |
|--------|-------|--------|------|------|-----|
| 煮物 | こぼん | こめ | 70 | 黄 | |
| | | 牛乳 | 200 | 赤 | |
| | | 白糸タラ | 60 | 赤 | |
| | | 上白糖 | 3 | 黄 | |
| | | こいくち醤油 | 2 | 黄 | |
| | こま照焼き | 酒 | 2 | 黄 | |
| | | みりん | 0.9 | 黄 | |
| | | 水 | 2 | | |
| | | 白ごま | 0.9 | 黄 | |
| | | 黒ごま | 0.4 | 黄 | |
| もやし | 煮物 | 大根 | 40 | 青 | |
| | | にんじん | 10 | 青 | |
| | | うす揚げ | 5 | 赤 | |
| | | こんにゃく | 20 | 青 | |
| | | いんげん | 3 | 青 | |
| | もやし | 鰹だし | 0.08 | | |
| | | 上白糖 | 0.4 | 黄 | |
| | | みりん | 0.9 | 黄 | |
| | | こいくち醤油 | 4 | 黄 | |
| | | 水 | 9 | | |
| 味噌汁 | もやし | 20 | 青 | | |
| | たまねぎ | 15 | 青 | | |
| | にんじん | 5 | 青 | | |
| | 青ねぎ | 3 | 青 | | |
| | 味噌 | 10 | 赤 | | |
| だし粉 | 0.5 | | | | |
| 水 | 125 | | | | |
| 栄養価 | エネルギー | 601 | kcal | | |
| | 蛋白質 | 23.4 | g | | |
| | 脂肪 | 18.9 | g | | |
| | カルシウム | 302 | mg | | |
| | 食物繊維 | 2.2 | g | | |

| 13日(水) | | 献立名 | 食材名 | 使用量g | 食品群 |
|--------|--------|-------------|------|------|-----|
| 旬の食材 | こぼん | こめ | 70 | 黄 | |
| | | 牛乳 | 200 | 赤 | |
| | | 豚肉とビーマンの炒め物 | 30 | 赤 | |
| | | 豚肉 | 20 | 青 | |
| | | ビーマンの炒め物 | 30 | 青 | |
| | 旬の食材 | たけのこ | 10 | 青 | |
| | | にんじん | 0.5 | 青 | |
| | | 干しいたけ | 40 | 青 | |
| | | たまねぎ | 3 | 黄 | |
| | | 油 | 2 | 黄 | |
| ゆず醤油和え | ゆず醤油和え | 上白糖 | 3 | 黄 | |
| | | こいくち醤油 | 2 | 黄 | |
| | | オイスターソース | 0.3 | 黄 | |
| | | ごま油 | 0.3 | 黄 | |
| | | カリフラワー | 40 | 青 | |
| | 中華スープ | きゅうり | 5 | 青 | |
| | | にんじん | 5 | 青 | |
| | | ツナ | 5 | 赤 | |
| | | ゆず醤油ドレッシング | 6 | 青 | |
| | | 塩・こしょう | 0.5 | | |
| 中華スープ | たまねぎ | 20 | 青 | | |
| | はくさい | 15 | 青 | | |
| | わかめ | 0.5 | 赤 | | |
| | シャンタン | 4 | | | |
| | 塩 | 0.5 | | | |
| こしょう | 0.1 | | | | |
| ごま油 | 0.5 | 黄 | | | |
| 水 | 125 | | | | |
| 栄養価 | エネルギー | 580 | kcal | | |
| | 蛋白質 | 26.1 | g | | |
| | 脂肪 | 19.5 | g | | |
| | カルシウム | 325 | mg | | |
| | 食物繊維 | 5.2 | g | | |

| 14日(木) | | 献立名 | 食材名 | 使用量g | 食品群 |
|--------|---------|---------|------|------|-----|
| 福神漬 | カレーライス | こめ | 80 | 黄 | |
| | | 牛肉 | 30 | 赤 | |
| | | じゃがいも | 40 | 黄 | |
| | | たまねぎ | 25 | 青 | |
| | | にんじん | 20 | 青 | |
| | 福神漬 | 油 | 0.1 | 黄 | |
| | | カレールー | 25 | 黄 | |
| | | 福神漬 | 8 | 青 | |
| | | 牛乳 | 200 | 赤 | |
| | | キャベツ | 40 | 青 | |
| 果物 | フレンチサラダ | 枝豆 | 15 | 青 | |
| | | にんじん | 5 | 青 | |
| | | ホールコーン | 10 | 青 | |
| | | 白ドレッシング | 8 | 黄 | |
| | | りんご | 50 | 青 | |
| | 果物 | (1/6個) | | | |
| | | りんご | 50 | 青 | |
| | | りんご | 50 | 青 | |
| | | りんご | 50 | 青 | |
| | | りんご | 50 | 青 | |
| 栄養価 | エネルギー | 796 | kcal | | |
| | 蛋白質 | 27.8 | g | | |
| | 脂肪 | 29.8 | g | | |
| | カルシウム | 322 | mg | | |
| | 食物繊維 | 4.9 | g | | |

| 18日(月) | | | | |
|----------|------------|---------------|----------------|--|
| 献立名 | 食材名 | 使用量g | 食品群 | |
| ごはん | こめ | 70 | 黄 | |
| | ふりかけ | 2 | | |
| ショア | ショア(フレーン) | 125 | 赤 | |
| クラムチャウダー | むきあさり | 20 | 赤 | |
| | 酒 | 2 | | |
| | たまねぎ | 30 | 青 | |
| | にんじん | 10 | 青 | |
| | じゃがいも | 30 | 青 | |
| | ベーコン | 10 | 赤 | |
| | 油 | 0.3 | 黄 | |
| | クリームシチューの素 | 35 | 黄 | |
| | スキムミルク | 2.5 | 赤 | |
| | 牛乳 | 35 | 赤 | |
| | 塩 | 0.5 | | |
| | こしょう | 0.01 | | |
| | コンソメ | 1 | | |
| カラフルサラダ | カリフラワー | 20 | 青 | |
| | きゅうり | 15 | 青 | |
| | にんじん | 5 | 青 | |
| | ホールコーン | 5 | 青 | |
| | ツナ | 5 | 赤 | |
| | レモンドレッシング | 6 | 黄 | |
| | 塩 | 0.5 | | |
| | こしょう | 0.01 | | |
| | 栄養価 | | エネルギー 699 kcal | |
| | | | 蛋白質 24.0 g | |
| | | 脂肪 18.1 g | | |
| | | カルシウム 39.5 mg | | |
| | | 食物繊維 2.2 g | | |
| | | 塩分 6.3 g | | |

| 19日(火) | | | |
|----------|---------|----------------|-----|
| 献立名 | 食材名 | 使用量g | 食品群 |
| ごはん | こめ | 70 | 黄 |
| | 牛乳 | 200 | 赤 |
| 白身魚のから揚げ | ホキ | 60 | 赤 |
| | おろししょうが | 0.4 | 青 |
| | こいくち醤油 | 3 | 黄 |
| | 酒・塩 | 1 | 青 |
| | から揚げ粉 | 6 | 黄 |
| | 油 | 3 | 黄 |
| | ナムル | ほうれん草 | 20 |
| | にんじん | 10 | 青 |
| | ピーマン | 20 | 青 |
| | 山菜 | 1 | 黄 |
| | こいくち醤油 | 2 | 黄 |
| | 上白糖 | 2 | 黄 |
| ビーフンスープ | ビーフ | 8 | 黄 |
| | じゃがいも | 10 | 青 |
| | たまねぎ | 20 | 青 |
| | 青ねぎ | 3 | 青 |
| | シャンタン | 4 | |
| | 塩 | 0.5 | |
| | こしょう | 0.1 | |
| | うすくち醤油 | 0.9 | 黄 |
| | こま油 | 0.5 | 黄 |
| | 水 | 125 | |
| 栄養価 | | エネルギー 584 kcal | |
| | | 蛋白質 24.9 g | |
| | | 脂肪 14.9 g | |
| | | カルシウム 27.4 mg | |
| | | 食物繊維 1.9 g | |
| | | 塩分 5.3 g | |

| 20日(水) | | | | |
|------------------|----------|---------------|----------------|--|
| 献立名 | 食材名 | 使用量g | 食品群 | |
| ごはん | こめ | 70 | 黄 | |
| | 牛乳 | 200 | 赤 | |
| ハンバーグ デミソースがけ | ハンバーグ | 80 | 赤 | |
| | デミグラスソース | 13 | 黄 | |
| | たまねぎ | 10 | 青 | |
| | グチャップ | 4 | 黄 | |
| | コンソメ | 1.5 | | |
| | 塩・こしょう | 0.5 | | |
| マカロニサラダ | マカロニ | 12 | 黄 | |
| | きゅうり | 5 | 青 | |
| | たまねぎ | 5 | 青 | |
| | にんじん | 5 | 青 | |
| | ハム | 5 | 黄 | |
| | マヨネーズ | 10 | 黄 | |
| | 塩・こしょう | 0.5 | 黄 | |
| コンソメスープ | えのき | 10 | 青 | |
| | にんじん | 10 | 青 | |
| | いんげん | 15 | 青 | |
| | ベーコン | 5 | 赤 | |
| | コンソメ | 4 | | |
| | 塩・こしょう | 0.1 | | |
| | 水 | 125 | | |
| | 栄養価 | | エネルギー 714 kcal | |
| | | | 蛋白質 26.0 g | |
| | | | 脂肪 25.6 g | |
| | | カルシウム 32.7 mg | | |
| | | 食物繊維 4.1 g | | |
| | | 塩分 5.8 g | | |

| 21日(木) | | | | | |
|---------|-----------------|----------------|------|----|---|
| 献立名 | 食材名 | 使用量g | 食品群 | | |
| 春のちらし寿司 | 米 | 80 | 黄 | | |
| | すし酢 | 15 | 黄 | | |
| | にんじん | 5 | 青 | | |
| | 高野豆腐 | 2 | 赤 | | |
| | 干しいたけ | 0.5 | 青 | | |
| | たけのこ | 13 | 黄 | | |
| | うすくち醤油 | 4 | 黄 | | |
| | 上白糖 | 3 | 黄 | | |
| | 鰹だし | 1 | 青 | | |
| | 菜の花 | 5 | 赤 | | |
| 錦糸卵 | 10 | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 200 | 赤 | | |
| | 肉団子とフロッコリーの甘酢あん | 肉団子 | 45 | 赤 | |
| | | 油 | 3 | 黄 | |
| | | フロッコリー | 30 | 黄 | |
| | | こいくち醤油 | 4 | 黄 | |
| | | 上白糖 | 2 | 黄 | |
| | | みりん | 1 | 黄 | |
| | | 片栗粉 | 1 | 黄 | |
| | | かぼちゃの味噌汁 | かぼちゃ | 20 | 青 |
| | | | たまねぎ | 15 | 青 |
| | | うす揚げ | 5 | 赤 | |
| | 味噌 | 10 | 黄 | | |
| | だし粉 | 0.5 | 黄 | | |
| | 水 | 125 | | | |
| 栄養価 | | エネルギー 676 kcal | | | |
| | | 蛋白質 25.3 g | | | |
| | | 脂肪 19.6 g | | | |
| | | カルシウム 30.0 mg | | | |
| | | 食物繊維 5.0 g | | | |
| | | 塩分 3.4 g | | | |

| 25日(月) | | | | |
|----------|--------|---------------|----------------|--|
| 献立名 | 食材名 | 使用量g | 食品群 | |
| 衣笠丼 | こめ | 80 | 黄 | |
| | 卵 | 40 | 赤 | |
| | うす揚げ | 5 | 赤 | |
| | たまねぎ | 20 | 青 | |
| | 青ねぎ | 5 | 青 | |
| | 水 | 40 | | |
| | 酒 | 15 | | |
| | うすくち醤油 | 12 | 黄 | |
| | みりん | 12 | 黄 | |
| | 片栗粉 | 5 | 黄 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 200 | 赤 | |
| | ちくわ | 30 | 赤 | |
| ちくわの磯辺揚げ | 小麦粉 | 6 | 黄 | |
| | 青のり粉 | 1 | 青 | |
| | 油 | 3 | 黄 | |
| 貝だくさん味噌汁 | キャベツ | 20 | 青 | |
| | たまねぎ | 15 | 青 | |
| | にんじん | 5 | 青 | |
| | ごぼう | 10 | 青 | |
| | 青ねぎ | 3 | 青 | |
| | みそ | 12 | 赤 | |
| | だし粉 | 1.2 | | |
| | 水 | 130 | | |
| | 栄養価 | | エネルギー 756 kcal | |
| | | | 蛋白質 27.0 g | |
| | | 脂肪 22.5 g | | |
| | | カルシウム 32.5 mg | | |
| | | 食物繊維 3.3 g | | |
| | | 塩分 4.3 g | | |

| 26日(火) | | | | |
|---------|---------|----------------|-----|---|
| 献立名 | 食材名 | 使用量g | 食品群 | |
| ごはん | こめ | 70 | 黄 | |
| | 牛乳 | 200 | 赤 | |
| 韓国風やきとり | 鶏もも肉 | 60 | 赤 | |
| | こいくち醤油 | 1.5 | 黄 | |
| | みりん | 1.5 | 青 | |
| | おろししょうが | 0.8 | 青 | |
| | おろしにんにく | 0.3 | 青 | |
| | 青ねぎ | 4 | 青 | |
| | 七味 | 0.01 | | |
| | 白こま | 0.5 | 黄 | |
| | ボン酢和え | はくさい | 40 | 青 |
| | | にんじん | 10 | 青 |
| わかめ | | 0.5 | 赤 | |
| 中華スープ | ぼん酢醤油 | 7 | 黄 | |
| | たまねぎ | 20 | 青 | |
| | ちんげん菜 | 15 | 青 | |
| | にんじん | 5 | 青 | |
| | 木くらげ | 0.5 | 青 | |
| | シャンタン | 4 | | |
| | 塩 | 0.4 | | |
| | こしょう | 0.1 | | |
| | こま油 | 0.4 | 黄 | |
| | 白こま | 0.5 | 黄 | |
| 水 | 125 | | | |
| 栄養価 | | エネルギー 560 kcal | | |
| | | 蛋白質 24.4 g | | |
| | | 脂肪 18.4 g | | |
| | | カルシウム 29.1 mg | | |
| | | 食物繊維 2.6 g | | |
| | | 塩分 3.3 g | | |

| 27日(水) | | | | |
|-----------------|---------|---------------|----------------|---|
| 献立名 | 食材名 | 使用量g | 食品群 | |
| ごはん | こめ | 70 | 黄 | |
| | 牛乳 | 200 | 赤 | |
| 白身魚フライ チーズがけ | ホキ | 60 | 赤 | |
| | 酒 | 3 | | |
| | 塩 | 0.1 | | |
| | こしょう | 0.03 | | |
| | 小麦粉 | 5.5 | 黄 | |
| | 水 | 5.5 | | |
| | パン粉 | 9 | 黄 | |
| | ミックスチーズ | 10 | 赤 | |
| | 油 | 7 | 黄 | |
| | 大根サラダ | 大根 | 50 | 青 |
| にんじん | | 10 | 青 | |
| ホールコーン | | 5 | 青 | |
| ツナ | | 5 | 赤 | |
| ごま醤油ドレッシング | | 10 | 黄 | |
| 塩・こしょう | | 0.5 | | |
| レタスのスープ | レタス | 15 | 青 | |
| | たまねぎ | 15 | 青 | |
| | ベーコン | 5 | 赤 | |
| | えのき | 5 | 青 | |
| | コンソメ | 4 | 黄 | |
| | 塩 | 0.5 | | |
| | こしょう | 0.1 | | |
| | 水 | 125 | | |
| | 栄養価 | | エネルギー 675 kcal | |
| | | | 蛋白質 28.0 g | |
| | | 脂肪 24.8 g | | |
| | | カルシウム 33.6 mg | | |
| | | 食物繊維 3.9 g | | |
| | | 塩分 3.9 g | | |

| 28日(木) | | | |
|------------|--------------|----------------|-----|
| 献立名 | 食材名 | 使用量g | 食品群 |
| ごはん | こめ | 70 | 黄 |
| | 牛乳 | 200 | 赤 |
| 牛肉と野菜のみそ炒め | 牛肉 | 30 | 赤 |
| | おろししょうが・にんにく | 0.5 | 青 |
| | たまねぎ | 40 | 青 |
| | にんじん | 15 | 青 |
| | エリンギ | 10 | 青 |
| | ピーマン | 5 | 青 |
| | 酒 | 3 | |
| | 上白糖 | 2 | 黄 |
| | 塩 | 0.05 | |
| | こいくち醤油 | 1 | 黄 |
| みそ | 2 | 黄 | |
| 油・ごま油 | 2 | 黄 | |
| ピーナツ和え | もやし | 50 | 青 |
| | にんじん | 5 | 青 |
| | ほうれん草 | 10 | 青 |
| | ピーナツ和えの素 | 6 | 黄 |
| | うすくち醤油 | 2 | 黄 |
| | 上白糖 | 0.8 | 黄 |
| 塩 | 0.08 | | |
| すまし汁 | たまねぎ | 15 | 青 |
| | 豆腐 | 15 | 赤 |
| | 青ねぎ | 3 | 青 |
| | 塩 | 0.2 | |
| | うすくち醤油 | 3.5 | 黄 |
| | だし粉 | 1 | 黄 |
| 水 | 125 | | |
| 栄養価 | | エネルギー 620 kcal | |
| | | 蛋白質 24.8 g | |
| | | 脂肪 21.1 g | |
| | | カルシウム 33.6 mg | |
| | | 食物繊維 4.0 g | |
| | | 塩分 2.7 g | |



郷土料理 <衣笠丼（きぬがさどん）・京都府>



うす揚げとねぎを卵でとしたシンプルな丼です。
 その名の由来は、西大路・金閣寺の近くにある“衣笠山”に由来しています。
 標高201mの小さな山で、その昔、第59代宇多天皇が、真夏に雪景色が見たいと“衣笠山”
 に白絹（しらぎぬ：白い生地の絹織物）をかけた故事（こじ：昔のでき事）から、別名「きぬ
 かけ山」とも呼ばれています。油揚げとねぎを卵でとした様が、雪景色の“衣笠山”に似てい
 ることから、この名前がついたといわれています。

★給食の提供：25日（月）：“衣笠丼”
 （給食では、子ども達が食べやすいように
 “たまねぎ”を追加しています）

献立紹介



《材料》4人分

- ・米 約茶碗4杯
- ・卵 4個
- ・うす揚げ 1枚
- ・青ねぎ
- 【煮汁】
- ・水 300cc
- ・酒 大さじ4
- ・醤油 大さじ2と1/2
- ・みりん

《作り方》

①.うす揚げは幅1cm、長さ5cmくらいに切り、青ねぎは斜めにスライスする。

②.鍋に煮汁を沸かして、①を煮る。

③.火が通ったら、とき卵を流し入れ、半熟状になったら、ごはんを入れた丼に盛り付ける。

☆お好みで山椒をふりましょう！

☆より郷土料理らしく、“京揚げ”と“九条ねぎ”を使っても、美味しく仕上がります！

| | | | |
|-------------------|-------|------|------|
| 百合学院小学校が目指す1食の目安量 | エネルギー | 640 | kcal |
| | 蛋白質 | 27.0 | g |
| | 脂肪 | 19.0 | g |
| | 炭水化物 | 90.0 | g |
| | カルシウム | 320 | mg |
| | リン | 380 | mg |
| | 鉄分 | 3.6 | mg |
| | カリウム | 1200 | mg |
| | VA | 190 | μg |
| | VB1 | 0.45 | mg |
| | VB2 | 0.50 | mg |
| | VC | 40 | mg |
| | VD | 2 | μg |
| | 食物繊維 | 9.0 | g |
| ナイアシン | 5.5 | mg | |

百合学院小学校 3年生・4年生

材料の入荷の都合などにより変更させていただく場合があります。 (株)魚国産本社