

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、よろしくお願いいたします。



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つづろく『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：25日（火）“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：20日（木）“豚肉とピーマンの炒め物”
 25日（火）“春のちらし寿司”

このマークが付いているメニューは、今日の“カムカムメニュー”（よくかんで食べるメニューです）。しっかりよくかんで食べましょう！！

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

11日(火)		献立名	食材名	使用量g	食品群
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	『進級おめでとう！』献立	米	50	黄
			もち米	15	黄
			あずき	5	赤
			黒ごま塩	0.1	黄
			牛乳	200	赤
			豚ヒレカツ (豚・小麦粉・パン粉) 油	40	赤
			菜の花のごま和え	40	青
			菜の花	10	青
			にんじん	5	青
			かまぼこ	1	赤
			すりごま	2	黄
			うすくち醤油	0.8	黄
			上白糖	0.5	黄
			鰹だし	0.5	黄
			すまし汁	10	青
ほうれん草	15	青			
豆腐	0.5	黄			
わかめ	0.5	黄			
塩	0.5	黄			
うすくち醤油	3.5	黄			
だし粉	1	黄			
水	125				
エネルギー	553	kcal			
蛋白質	23.6	g			
脂肪	15.1	g			
カルシウム	400	mg			
食物繊維	3.7	g			
塩分	2.5	g			

12日(水)		献立名	食材名	使用量g	食品群
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	藍土料理	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	黄
			こいくち醤油・みりん	12	黄
			鰹だし	0.5	黄
			片栗粉	5	黄
			牛乳	200	赤
			ちくわ	25	赤
			小麦粉	6	黄
			青のり粉	1	青
			油	3	黄
具だくさん味噌汁	20	青			
キャベツ	15	青			
たまねぎ	5	青			
にんじん	10	青			
ごぼう	0.5	黄			
わかめ	0.5	黄			
みそ	12	黄			
だし汁	130				
エネルギー	733	kcal			
蛋白質	25.8	g			
脂肪	20.6	g			
カルシウム	318	mg			
食物繊維	3.6	g			
塩分	4.7	g			

13日(木)		献立名	食材名	使用量g	食品群
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	煮物	こめ	70	黄
			牛乳	200	赤
			タラのこま照焼き	60	赤
			白糸タラ	6	黄
			上白糖	4	黄
			こいくち醤油	4	黄
			酒	1.8	黄
			みりん	4	黄
			水	2	赤
			白ごま	0.8	赤
			黒ごま	0.8	赤
			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			
鰹だし	0.08	黄			
上白糖	0.4	黄			
みりん	0.9	黄			
こいくち醤油	4	黄			
水	9				
はくさいの味噌汁	20	青			
はくさい	10	青			
にんじん	10	青			
味噌	10	黄			
だし汁	125				
エネルギー	553	kcal			
蛋白質	29.7	g			
脂肪	11.2	g			
カルシウム	333	mg			
食物繊維	3.0	g			
塩分	2.9	g			

17日(月)		献立名	食材名	使用量g	食品群
栄養価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 塩分	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
			油	0.1	黄
			カレールー	25	黄
			福神漬	8	青
			福神漬	8	青
			牛乳	200	赤
			フレッシュサラダ	40	青
			キャベツ	15	青
			枝豆	5	青
			にんじん	10	青
			ホールコーン	8	黄
白ドレッシング	8	黄			
塩・こしょう					
果物	りんご	50	青		
		(1/6個)			
エネルギー	763	kcal			
蛋白質	22.5	g			
脂肪	25.8	g			
カルシウム	280	mg			
食物繊維	5.4	g			
塩分	3.3	g			

18日(火)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
白身魚の竜田揚げ	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	黄
	片栗粉	6	黄
	油	3	黄
ほうれん草のおかか和え	ほうれん草	20	青
	太もやし	20	青
	にんじん	5	青
	かつお節	1	赤
	うすくち醤油	3	黄
	上白糖	1	黄
味噌汁	じゃがいも	15	貴
	わかめ	0.5	青
	味噌	10	貴
	だし汁	125	貴
栄養価	エネルギー	538 kcal	
	蛋白質	25.5 g	
	脂肪	12.9 g	
	炭水化物	78.8 g	
	カルシウム	2.3 mg	
	食物繊維	2.3 g	
	塩分	2.7 g	

19日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
鶏肉の照焼き	鶏もも肉	60	赤
	酒	3	黄
	こいくち醤油	4	黄
	上白糖	2	黄
	みりん	1	貴
ピーナッツ和え	ちんげん菜	40	青
	にんじん	10	青
	ピーナッツ和えの素	2	黄
	うすくち醤油	1	黄
	上白糖	0.5	黄
味噌汁	大根	20	青
	うす揚げ	5	赤
	味噌	10	貴
	だし汁	130	貴
栄養価	エネルギー	606 kcal	
	蛋白質	25.3 g	
	脂肪	21.2 g	
	炭水化物	30.4 mg	
	食物繊維	3.5 g	
	塩分	3.0 g	

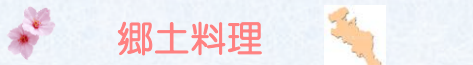
20日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
豚肉とピーマンの炒め物	豚肉	30	赤
	ピーマン	20	青
	だけのこ	30	青
	にんじん	10	青
	干しいたけ	0.5	青
	たまねぎ	40	黄
	油	3	黄
	上白糖	2	黄
	こいくち醤油	3	黄
	オイスターソース	2	黄
	ごま油	0.3	黄
春雨のドレッシング和え	緑豆春雨	6	貴
	きゅうり	5	青
	にんじん	5	青
	ホールコーン	5	青
	ゆず醤油ドレッシング	9	黄
中華スープ	たまねぎ	10	青
	はくさい	15	青
	わかめ	0.5	青
	シャンタン	4	黄
	塩	0.5	黄
	こしょう	0.1	黄
	ごま油	0.5	黄
	水	125	黄
栄養価	エネルギー	592 kcal	
	蛋白質	19.5 g	
	脂肪	19.4 g	
	炭水化物	23.2 mg	
	食物繊維	3.5 g	
	塩分	3.0 g	

24日(月)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん	こめ	70	黄
牛乳	牛乳	200	赤
ハンバーグ	ハンバーグ	80	赤
デミソースがけ	デミグラスソース	15	黄
	たまねぎ	10	黄
	ケチャップ	4	黄
	コンソメ	1.5	黄
	塩・こしょう	0.5	黄
マカロニサラダ	マカロニ	12	黄
	きゅうり	5	青
	にんじん	5	青
	マヨネーズ	10	黄
	塩・こしょう	0.5	黄
	上白糖	1	黄
コンソメスープ	えのき	10	青
	にんじん	10	青
	いんげん	15	黄
	コンソメ	4	黄
	塩・こしょう	0.1	黄
	水	125	黄
栄養価	エネルギー	689 kcal	
	蛋白質	25.0 g	
	脂肪	23.4 g	
	炭水化物	32.4 mg	
	食物繊維	4.0 g	
	塩分	4.5 g	

25日(火)			
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
	だけのこ	13	青
	うすくち醤油	4	黄
	上白糖	3	黄
	鰹だし	1	黄
	菜の花	5	青
	錦糸卵	10	赤
牛乳	牛乳	200	赤
肉団子とブロッコリーの甘辛あんかけ	肉団子	45	赤
	(鶏・パン粉・玉葱・卵白)	(3個)	
	油	3	黄
	ブロッコリー	30	青
	こいくち醤油	4	黄
	上白糖	2	黄
	みりん	1	黄
	片栗粉	1	黄
すまし汁	たまねぎ	15	青
	わかめ	0.5	青
	かまぼこ	5	赤
	塩	10	黄
	うすくち醤油	3.5	黄
	だし粉	1	貴
	水	125	貴
栄養価	エネルギー	654 kcal	
	蛋白質	23.4 g	
	脂肪	17.9 g	
	炭水化物	30.9 mg	
	食物繊維	3.9 g	
	塩分	3.7 g	


26日(水)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん	こめ	70	黄
白身魚フライ	ホキ	60	赤
チーズがけ	酒	3	黄
	塩	0.1	黄
	こしょう	0.03	黄
	小麦粉	5.5	黄
	水	5.5	黄
	パン粉	9	黄
	ミックスチーズ	10	黄
	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	10	黄
レタスのスープ	レタス	15	青
	たまねぎ	10	青
	ベーコン	5	赤
	えのき	5	青
	コンソメ	4	黄
	塩	0.5	黄
	こしょう	0.1	黄
	水	125	黄
ジョア	ジョア(ストロベリー)	125	赤
栄養価	エネルギー	634 kcal	
	蛋白質	23.6 g	
	脂肪	18.4 g	
	炭水化物	33.4 mg	
	食物繊維	2.9 g	
	塩分	2.8 g	

27日(木)			
献立名	食材名	使用量g	食品群
こぼん	こめ	70	黄
牛乳	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	黄
	にんじん	15	青
	エリンギ	10	青
	ピーマン	5	青
	酒	3	黄
	上白糖	2	黄
	塩	0.05	黄
	こいくち醤油	1	黄
	みそ	3	黄
	油・ごま油	2	黄
ボン酢和え	はくさい	30	青
	にんじん	10	青
	わかめ	0.7	青
	ほん酢醤油	7	黄
すまし汁	たまねぎ	15	青
	豆腐	15	赤
	青ねぎ	3	青
	塩	10	黄
	うすくち醤油	3.5	黄
	だし粉	1	貴
	水	125	貴
栄養価	エネルギー	600 kcal	
	蛋白質	23.0 g	
	脂肪	20.6 g	
	炭水化物	33.2 mg	
	食物繊維	3.2 g	
	塩分	2.3 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じたシンプルな丼です。その名の由来は、西大路・金間寺の近くにある“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(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じた様子が、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：12日(水)：“衣笠丼”
(給食では、子ども達が食べやすいように)

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)魚国雑本社