



にち 日 曜	しゅ 主 食 添え物	お か ず	つかわれている しょくひんと そのほたらき				ちゅう 調味料 その他	ひとくちメモ	
			あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるもの	みどりのしょくひん おもにからだのちようしを ととのえるもとなるもの	きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとなるもの				
12 (金)	むぎ ごはん	マーボー豆腐 はるさとやさいのさっぱりいため	ぶたにく 豆腐 あかだしみそ ベーコン	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく しいたけ もやし キャベツ	こめ むぎ さとう でんぷん はるさと	なたねあぶら さけ しょうゆ とうばんじゃん す こしょう	【献立のねらい】 春を感じる料理(春が旬の食 材)や、新しい学級に早く慣れ るように、また楽しく会食できる ように人気のあるメニューを取 り入れています。		
15 (月)	ワーフ パン いちご ジャム	オムレツ こまつなとウインナーのソテー クラムチャウダー	たまご ウインナー あさり	にんじん こまつな パセリ	パン ジャム じゃがいも ユースターチ	なたねあぶら バター なまクリーム	しお こしょう しょうゆ ワイン 酢 しょうゆ コンソメ		
16 (火)	しそ ごはん	きつねうどん ごもくまめ	とりにく あぶらあげ だいず	にんじん しそ ねぎ	たまねぎ こんにゃく ごぼう	こめ むぎ うどん さとう	さけ しょうゆ しお こんぶだし かつおだし みりん	毎月19日は 楽しく 食育の日	
17 (水)	むぎ ごはん	さわらフライ くきわかめのきんぴら キャベツのみそしる	さわら 豆腐 てんぷら あぶらあげ 豆腐 こめみそ	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく ごぼう えのきたけ キャベツ	こめ むぎ さとう	なたねあぶら ごま	さけ しょうゆ とうからし いりこだし	給食では毎月19日に、 地域の産物について紹介 していきます。今月はみやこ 町でとれた「筍」です。 旬の掘れたての筍は、 えぐみが少なく、やわらかい のが特徴。みやこ町は古く から筍の生産がさかんで す。19日は筍 ごはんで味わい ましょう。
18 (木)	むぎ ごはん	チキンカレー ごぼうサラダ	とりにく ツナ	にんじん たまねぎ にんにく りんご コーン ごぼう	こめ むぎ じゃがいも はちみつ こむぎこ さとう	オリーブ ゆ ドレッシング ごま	ワイン カレーこ しお こしょう 酢 しょうゆ しょうゆ ウスターソース ケチャップ す	【食育の日：旬】 さばみぞれに けんちんじる	【食育の日】 毎月19日は 楽しく 食育の日
19 (金)	たけのこ ごはん	【食育の日：旬】 さばみぞれに けんちんじる	とりにく あぶらあげ さば 豆腐	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ だいこん	こめ さとう	なたねあぶら	しょうゆ さけ しお みりん こんぶだし かつおだし	給食では毎月19日に、 地域の産物について紹介 していきます。今月はみやこ 町でとれた「筍」です。 旬の掘れたての筍は、 えぐみが少なく、やわらかい のが特徴。みやこ町は古く から筍の生産がさかんで す。19日は筍 ごはん 味わい ましょう。
22 (月)	ミルク 豆腐 パン	スパゲッティミートソース キャベツとコーンのサラダ たくじょうイリアンドレッシング	ぶたにく だいず	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ コーン	パン スパゲッティ さとう	オリーブ ゆ ドレッシング	ワイン しお こしょう ケチャップ ウスターソース	【食育の日：旬】 さばみぞれに けんちんじる
23 (火)	むぎ ごはん	さけチーズフライ ひじきのいために みだくさんみそしる	さけ あぶらあげ あつあげ こめみそ	にんじん ねぎ	ごぼう しめじ だいこん キャベツ	こめ むぎ さとう	なたねあぶら ごま	しょうゆ いりこだし	【食育の日：旬】 さばみぞれに けんちんじる
24 (水)	むぎ ごはん	みつばいりおやこどん こまつなごまいため いっしょくこぎかな	とりにく ちくわ たまご	にんじん みつば こまつな	たまねぎ しいたけ もやし	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ みりん しお かつおだし	【食育の日：旬】 さばみぞれに けんちんじる
25 (木)	ごはん	いわしのうめに ちくぜんに はりはりづけ	いわし とりにく	にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ うめ	こめ さとう	なたねあぶら	しょうゆ す みりん とうからし さけ	【食育の日：旬】 さばみぞれに けんちんじる	
26 (金)	むぎ ごはん	ぶたにくのキムチいため ぎょうぎ ビーフンスープ	ぶたにく だいず	にんじん にら ねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ きくらげ はくさい キムチ もやし	こめ むぎ さとう でんぷん ビーフン	なたねあぶら	さけ しょうゆ ちゅうかさ スープ しお こしょう	【食育の日：旬】 さばみぞれに けんちんじる
30 (火)	こめ パン	ハンバーグきのこソース やさいスープ	ぶたにく とりにく	にんじん	たまねぎ にんにく しめじ えのきたけ しいたけ セロリー キャベツ	パン さとう でんぷん じゃがいも	オリーブ ゆ なたねあぶら	ワイン ケチャップ ウスターソース 酢 しょうゆ しお こしょう コンソメ	【食育の日：旬】 さばみぞれに けんちんじる
4月分平均栄養価		エネルギー	599kcal	たんぱく質 エネルギー比	14.8%	脂質 エネルギー比	29.0%	旬 はちみつ 小松菜 上毛町 木耳	
栄養基準値			650kcal		13~20%		20~30%		

牛乳は毎日つきます。

※苅田町のホームページでも献立表や食育だよりを公開しています。

苅田町ホームページ「ようこそ！苅田町の給食室へ」

給食の献立について

学校給食実施基準に基づき、1日に必要な栄養素の約1/3を補うように献立を立てています。その中で、いろいろな食材を使い、様々な料理が登場します。

**食育の日**

毎月19日は食育の日です。食育の日は、京都地域でとれたりつくられたりした地域の食べ物を紹介します。

**日本各地の郷土料理・世界の料理**

福岡県をはじめとする各地の郷土料理や、様々な国の料理が登場します。日本や世界の食文化について知りましょう。

**行事食**

行事食とは、季節の行事・お祝い事の時に食べる特別な料理のこと。給食でも行事食にそった行事食が登場します。