



4月 予定献立表



日 (曜)	主食 添え物	おかず	使われている食品とその働き							調味料 その他	ひとくちメモ	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる					
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂				
入学・進級おめでとうございます												
10 (金)	麦ごはん	ハヤシライス 小松菜とウインナーのソテー ヨーグルト	豚肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム コーン	米 麦 じゃが芋	オリーブ油 菜種油 ハヤシルウ	ワイン 酢 デミグラスソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ	<p>【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。</p>  <p>毎月19日は 食育の日</p> <p>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です。みやこ町は古くから筍の生産がさかんです。17日は筍ごはんで味わいましょう。</p> <p>魚の骨に注意! 給食では、魚を使った料理が登場します。給食の魚の骨は、大きいものや小さいもの、食べられるものや食べられないものがあります。自分で魚の骨に注意して食べましょう。口の中でよくかむことで、魚の骨に気付くことができます。</p> <p>今月の地場産物予定 苅田町 米 米みそ みやこ町または行橋市 ねぎ 筍 はちみつ 小松菜</p>		
13 (月)	コッペパン	オムレツ キャベツとハムのマリネ 豆乳みそチャウダー	卵 チキンハム あさり 豆乳 米みそ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ	パン 砂糖 じゃが芋 コンスタチ	オリーブ油	塩 しょうゆ 酢 ワイン 酢 ワイン 酢 コンソメ			
14 (火)	ごはん	発芽玄米入りつくね 筑前煮 高菜の油炒め	鶏肉	牛乳 白す干し 昆布	人参 高菜漬け	こんにゃく ごぼう 筍 椎茸	米 砂糖	ごま油 ごま 菜種油	しょうゆ 酒 みりん			
15 (水)	麦ごはん	さばの生姜煮 切干大根の炒め煮 玉ねぎのみそ汁	さば 油揚げ 厚揚げ 米みそ	牛乳 昆布 若布	人参 ねぎ	玉ねぎ 切干大根 椎茸 えのきたけ 生姜	米 麦 砂糖	菜種油	しょうゆ いらこだし			
16 (木)	麦ごはん	チキンカレー 春雨ともやしのソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく りんご もやし	米 麦 小麦粉 じゃが芋 はちみつ 春雨	オリーブ油 菜種油	ワイン 粉 塩 こしょう 酢 しょうゆ ウスターソース ケチャップ			
17 (金)	筍ごはん	【食育の日:筍】 いわしの甘露煮 ためぎ汁 いちごゼリー	鶏肉 油揚げ いわし 天ぷら	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 筍 こんにゃく えのきたけ 生姜	米 砂糖 ゼリー(砂糖)	菜種油	しょうゆ 酒 塩 みりん 昆布だし かつおだし			
20 (月)	ミルク ねじり パン	ハンバーグトマトソース ベーコンとキャベツのスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ	パン 砂糖 でん粉 じゃが芋	オリーブ油 菜種油	塩 しょうゆ 酢 コンソメ ケチャップ ウスターソース ワイン 酢 しょうゆ			
21 (火)	麦ごはん	麻婆豆腐 キャベツのパンパッサージュ コーンシュマイ2個	鶏肉 豚肉 豆腐 たら 赤だしみそ	牛乳	人参	玉ねぎ ごぼう 椎茸 キャベツ 生姜 コーン にんにく 根深ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ドレッシング ごま	塩 酢 酒 しょうゆ 豆ばんじゃん			
22 (水)	麦ごはん	いわしかりかりフライ2尾 こんにゃくの金平 じゃが芋のみそ汁	天ぷら 油揚げ 米みそ	牛乳 小いわし 若布	人参 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく ごぼう	米 麦 砂糖 じゃが芋	菜種油 ごま	酒 しょうゆ 唐辛子 いらこだし			
23 (木)	麦ごはん	かしわうどん 五目豆 一食のりかつおぶりかけ	鶏肉 大豆 ちくわ かつお節	牛乳 若布 昆布 のり	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 ごぼう	米 麦 うどん 砂糖	菜種油	酒 塩 しょうゆ みりん 昆布だし かつおだし			
24 (金)	ごはん	県産野菜の厚焼玉子 塩肉じゃが ごぼうみそ	卵 米みそ 豚肉	牛乳 白す干し	人参	玉ねぎ ごぼう こんにゃく 生姜 枝豆	米 砂糖 じゃが芋	菜種油 ごま	みりん 酒 鶏がらスープ 塩			
27 (月)	ワロフ パン いちごジャム	照焼チキン 野菜ソテー コーンポタージュ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ もやし コーン	パン コンスタチ ジャム(砂糖)	菜種油 バター 生クリーム	塩 しょうゆ しょうゆ 酢 コンソメ			
28 (火)	麦ごはん	親子丼 小松菜のごま炒め 一食小魚	鶏肉 ちくわ 卵	牛乳 白す干し いりこ	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ 椎茸 もやし	米 麦 砂糖	ごま油 ごま	酒 しょうゆ みりん 塩 かつおだし			
30 (木)	キャロット パン	おからコック ツナとごぼうのソテー ミネストローネ	おから ツナ ベーコン	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ ごぼう セロリー キャベツ	パン 砂糖 じゃが芋	菜種油 オリーブ油 ドレッシング ごま	塩 しょうゆ 酢 しょうゆ 酢 コンソメ			
4月分平均栄養価			723kcal		たんぱく質		14.2%		脂質		26.0%	
栄養基準値			830kcal		エネルギー比		13~20%		エネルギー比		20~30%	

牛乳は毎日つきます。天候の影響等、仕入れ状況により変更する場合があります。
※苅田町のホームページでも献立表を公開しています。

イラスト転載元：家庭とつながる!新食育ブック①②③④(少年写真新聞社)、食育フォーラム(健学社)
献立表内のイラストの転載・複製等はご遠慮ください。

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、京都地域でとれたり作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。給食でも行事にそった行事食が登場します。

