



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								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		調味料 その他		
			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			
9 (水)	✿ 入 学 式 ✿ 1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。										【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。
10 (木)	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 グリンピース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ	 【給食で食育】 「食育」とは、食べ物や食べ ること等を通して、健康や地域 のこと、食文化や感謝の気持ち など様々なことを学ぶことで す。給食からもたくさんのこと を学びましょう。	
11 (金)	ごはん	いわしのかばすれモン煮 高菜の油炒め 筑前煮	いわし 鶏肉	牛乳 白す干し	人参 高菜漬け	こんにゃく ごぼう 筍 椎茸 かばす れモン	米 砂糖	ごま油 ごま 菜種油	しょうゆ 酒 みりん		
14 (月)	ワッフル パン	オムレツ キャベツとハムのマリネ クラムチャウダー	卵 チキンハム あさり	牛乳 チーズ	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 バター 生クリーム	塩 こしょう 酢 ワイン 酢 グリンピース		
15 (火)	麦ごはん	麻婆豆腐 ぎょうざ 春雨と野菜のさっぱり炒め	豚肉 豆腐 赤だしみそ ベーコン	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 生姜 にんにく 椎茸 もやし キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	菜種油	酒 塩 しょうゆ 豆ばんじやん 酢 こしょう		
16 (水)	麦ごはん	鯖フライ 茎若布の金平 キャベツのみそ汁 一食のり佃煮	鯖 油揚げ 豆腐 米みそ	牛乳 茎若布 のり	人参 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく ごぼう えのきたけ キャベツ	米 麦 砂糖	菜種油 ごま	酒 しょうゆ 唐辛子 いりこだし	 【4月18日は、よい歯の日】 よくかむことは、消化・吸収を 助け、虫歯や歯周病の予防にな り、歯と口を健康に保ちます。か み応えのあるごぼうや筍を使っ ているので、かむことを意識して 食べましょう。	
17 (木)	麦ごはん	チキンカレー ごぼうサラダ 一食アーモンド	鶏肉 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく りんご コーン ごぼう	米 麦 じゃが芋 はちみつ 小麦粉 砂糖	オリーブ 油 ドレッシング ごま アーモンド	ワイン 粉 塩 こしょう 酢 グリンピース ウスターソース グリンピース		
18 (金)	筍ごはん	【19日 食育の日：筍】 さばごまみそ煮 けんちん汁 いちごゼリー	鶏肉 さば 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ	筍 こんにゃく ごぼう 椎茸 大根	米 砂糖 ゼリー(砂糖)	菜種油 ごま	しょうゆ 酒 塩 みりん 昆布だし かつおだし		
21 (月)	シロ ねじり パン	ハンバーグトマトソース ABC スープ	豚肉 鶏肉 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 マカロニ	オリーブ 油 菜種油	塩 こしょう 酢 グリンピース ウスターソース ワイン 酢 グリンピース		
22 (火)	麦ごはん	みつば入り親子丼 小松菜のごま炒め 一食小魚	鶏肉 ちくわ 卵	牛乳 白す干し 小いわし	人参 みつば 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	 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で す。みやこ町は古くから筍の 生産がさかんです。 18日は筍ごはん、 味わいましょう。	
23 (水)	しそ ごはん	カレーうどん 金平ごぼう ももゼリー	鶏肉 天ぷら	牛乳	人参 しそ ねぎ	玉ねぎ こんにゃく ごぼう	米 麦 砂糖 うどん でん粉 ゼリー(砂糖)	菜種油 ごま	しょうゆ 酒 塩 みりん 粉 昆布だし かつおだし		
24 (木)	ごはん	いわしかりかりフライ2尾 ひじきの炒め煮 実だくさんみそ汁	油揚げ 厚揚げ 米みそ	牛乳 小いわし ひじき	人参 ねぎ	ごぼう しめじ 大根 キャベツ	米 砂糖	菜種油 ごま	しょうゆ いりこだし		
25 (金)	麦ごはん	豚肉のキムチ炒め コンジューマイ 2個 ビーフンスープ	豚肉 たら	牛乳	人参 にら ねぎ	玉ねぎ にんにく キャベツ 白菜キムチ コーン 木耳 もやし	米 麦 砂糖 でん粉 ビーフン	菜種油 ごま油	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう		
28 (月)	米粉 パン	ペンネボロネーゼ キャベツとコーンのサラダ 卓上イタリアド レッティング	豚肉 大豆	牛乳	トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ コーン	パン 砂糖 マカロニ	オリーブ 油 ドレッシング	ワイン 酢 グリンピース ウスターソース 塩 こしょう	 【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 上毛町 木耳	
30 (水)	県産 小麦 食パン	おからコロケ ツナとごぼうのソテー ミネストローネ いちごジャム	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 ジャム	菜種油 オリーブ 油 ドレッシング ごま	塩 こしょう 酢 しょうゆ 酢 グリンピース		
4 月分平均栄養価		エネルギー	743kcal		たんぱく質 エネルギー比	13.9%		脂質 エネルギー比	26.8%		
栄養基準値			830kcal			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。



～給食の時間の過ごし方～



① みんなで楽しくいただきます。



② おしゃべりに夢中になりすぎず、
しっかり食べよう。給食時間のお知らせや放送を聞きましょう。



③ 苦手なものでもまずはひとくち
チャレンジ！いろいろなものを食べ
ましょう。



④ 感謝の気持ちを込めて「ごちそう
さま」をしましょう。食器は、ていねい
に扱きましょう。

