



# 4月献立予定表



日 (曜)	献立名			食品名						エネルギー (kcal)		献立のねらい
				主にエネルギーの もとなる食品		主に体をつくる もとなる食品		主に体の調子を整える もとなる食品		小学校	中学校	
	主食等	牛乳	副食等	主に炭水化物	主に脂質	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC			
8 (月)	麦ごはん		豚肉のしょうがいため 小松菜のごまドレッシング和え じゃがいものみそ汁	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	豚肉 ハム 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが もやし コーン 大根	604	765	給食の準備
9 (火)	黒糖パン		たけのこと鶏肉のチリソース煮 ビーフンスープ ヨーグルト	コッペパン 砂糖 でんぷん ビーフン	油	鶏肉 うずら卵 豚肉 あさり	牛乳 ヨーグルト	アスパラガス にんじん ねぎ チンゲンサイ	にんにく しょうが 白ねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ	639	814	協力して 配膳しよう
10 (水)	麦ごはん		白身魚の香味揚げ 小松菜のちりめん和え かきたま汁	米 麦 でんぷん	油 ごま	メルルーサ かつお節 卵 豆腐	牛乳 ちりめん	ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく しょうが キャベツ コーン たまねぎ しいたけ	601	762	姿勢よく食べよう
11 (木)	小型コッペパン		オリーブ豚のミートスパゲッティ ブロッコリーサラダ はっさく	コッペパン スパゲッティ 砂糖	油	牛肉 オリーブ豚 大豆 ハム	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ コーン はっさく	600	765	旬の食材 はっさく ブロッコリー
12 (金)	春の香り寿司		(錦糸卵) かぼちゃの天ぷら 春キャベツのごまあえ ふしめん汁	米 砂糖 てんぷら粉 ふしめん	油 ごま	高野豆腐 錦糸卵 油揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ ねぎ	ごぼう しいたけ 葉ごぼう キャベツ きゅうり 大根 たまねぎ	618	799	春のお寿司 (葉ごぼう)
15 (月)	わかめごはん		鮭の照り焼き 小松菜のおかか和え 豚汁	米 麦 砂糖 でんぷん さつまいも こんにゃく	油 ごま	鮭 かつお節 豚肉 みそ	わかめ 牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし ごぼう たまねぎ	603	759	食器の位置を 確認しよう
16 (火)	コッペパン		うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮 ひじきのマリネ きなこビーンズ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 でんぷん	油 バター	あさり うずら卵 ベーコン ハム 大豆 きなこ	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん チンゲンサイ	エリンギ たまねぎ きゅうり	640	809	パンの食べ方
17 (水)	発芽玄米ごはん		麻婆豆腐 パンパンジーサラダ いちご	米 発芽玄米 でんぷん 砂糖 はるさめ	油 ごま油 ドレッシング	豆腐 豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく きゅうり もやし きくらげ いちご	630	796	旬の食材 いちご
18 (木)	カミカミデー コッペパン		カレービーンズ かみかみサラダ いりごとナッツのオリーブオイルがらめ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま アーモンド オリーブ油	豚肉 大豆 ウインナー うずら卵 さきいか ハム	牛乳 かえり	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり コーン	631	800	良い歯の日 よく噛んで食べよう
19 (金)	食育の日 丸亀の日 赤飯		さわらの塩焼き 春キャベツのゆずポン酢和え 春の月菜汁 お祝いデザート	米 もち米 白玉団子 お祝いデザート	油 ごま	小豆 さわら かつお節	牛乳	小松菜 チンゲンサイ にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ	654	801	入学お祝い献立 郷土料理：月菜汁
22 (月)	ごはん		鶏肉の照り焼き チンゲン菜のごまドレッシング和え たけのこの土佐煮	米 はちみつ 砂糖 こんにゃく	油 ごま	鶏肉 ハム 白てんぷら かつお節	牛乳	チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ	614	769	旬の食材 たけのこ
23 (火)	米粉パン		小えびのから揚げ アスパラガスのクリームシチュー ひじきとツナのサラダ	米粉パン でんぷん じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごまドレッシング	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳 小えび 脱脂粉乳 ひじき	にんじん パセリ アスパラガス	しめじ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	619	784	旬の食材 アスパラガス
24 (水)	麦ごはん		小いわしのフライ 豚肉とじゃがいもの煮物 キャベツの昆布和え	米 麦 パン粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま	豚肉	牛乳 小いわし ちりめん 塩昆布	にんじん 小松菜	たまねぎ 枝豆 キャベツ もやし	658	837	マナーを守って 食べよう
25 (木)	コッペパン		揚げささみのレモンソース 五目サラダ 春野菜のスープ	コッペパン でんぷん 砂糖 マカロニ	油 エッグフリーマヨネーズ ごま	鶏肉 ちくわ ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	レモン れんこん 枝豆 キャベツ セロリー たまねぎ	633	808	春野菜を味わおう
26 (金)	ポークカレー (麦ごはん)		元気サラダ ミニトマト (中のみ)	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	豚肉 ベーコン ハム かつお節	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 昆布	にんじん ミニトマト	たまねぎ エリンギ しいたけ にんにく しょうが セロリ りんご コーン キャベツ きゅうり	649	826	後片付けを きちんとしよう
29 (月)	昭和の日											
30 (火)	さぬきの夢パン		豆と野菜のスープ煮 小煮干しとアーモンドのいり煮 いちご入りフルーツポンチ キャンディチーズ (中のみ)	全粒粉パン 砂糖 カクテルゼリー ナタデココ ジャム	油 アーモンド	ウインナー 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 かえり キャンディチーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ セロリ いちご パイナップル みかん 桃	605	792	正しい手洗いを 身に付けよう

今月はこれを  
使うのじゃ!



**丸亀市産食材**

ねぎ チンゲンサイ 小松菜 パセリ アスパラガス ミニトマト キャベツ 葉ごぼう にんにく はっさく

**香川県産の食材**

牛乳 米 麦 米粉パン さぬきの夢パン てんぷら粉 卵 鶏肉 オリーブ豚 小えび 小いわし かえり ちりめん ブロッコリー 大根 たけのこ  
セロリ きくらげ みかん いちご レモン

毎月19日は食育の日です。

\*献立は、材料その他の都合により変更することがあります。  
\*エネルギーは、小学校4年生(基準値 630kcal)・中学校2年生(基準値 820kcal)の値です。