



# 4月の予定献立表(牛乳は毎日つきます)



日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			赤の食品	緑の食品	黄色の食品				
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品				
8	月	始業式 (給食・お弁当なし)							
9	火	入学式 (お弁当の日)							
10	水	角パン りんごジャム ブラウンシチュー ツナサラダ お祝いクレープ	牛乳 豚肉 ツナ	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリーンピース コーン にんにく しょうが	パン じゃがいも 油 ハヤシルウ りんごジャム クレープ	825	27	35	4
11	木	ごはん さばの味噌煮 しょうが和え すまし汁 オレンジ	牛乳 さば ちくわ はんぺん 豆腐	ほうれん草 もやし 大根 にんじん みつば 椎茸 しょうが オレンジ	ごはん	784	34	21	3.2
12	金	ごはん ビビンバ 大学芋(2個) 華風なめこスープ	牛乳 豚肉 卵 豆腐	にんじん 大豆もやし 小松菜 ぜんまい なめこ 長ネギ 椎茸 にんにく しょうが	ごはん さつまいも でんぶん ごま油 ごま油	855	30	22	2.7
13	土	午前授業 (お弁当の日)							
15	月	振替休業日							
16	火	米粉フォカッチャ チリコンカン ポトフ アセロラミルクゼリー	牛乳 豚肉 ウィンナー 大豆 ひよこ豆	玉ねぎ にんじん かぶ キャベツ トマト にんにく	パン じゃがいも 油 ゼリー	737	32	24	3.8
17	水	ごはん ポークカレー 海草サラダ アーモンドフィッシュ	牛乳 豚肉 ちくわ わかめ かたくちいわし チーズ	玉ねぎ にんじん きゅうり もやし にんにく しょうが	ごはん じゃがいも 油 カレールウ アーモンド	819	26	21	4
18	木	米粉パン 照り焼きチキン マセドアンサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ミックスビーンズ	玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり フロコリー セロリー トマト ヨン にんにく	パン じゃがいも マヨネーズ オリーブ油	852	37	32	3.9
19	金	ごはん 春巻き きゅうりともやしのメンマ和え 八宝菜 ミニトマト(2個)	牛乳 豚肉 鶏肉 いか うずらの卵	きゅうり もやし 卵 にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ 絹さや 椎茸 しょうが ミニトマト	ごはん でんぶん 油 ごま油 春巻きの皮	850	29	27	2.9
22	月	チョコチップパン アンサンブルエッグ 三色ソテー ミートボールスープ	牛乳 ウィンナー ミートボール 卵	キャベツ 玉ねぎ にんじん 枝豆 コーン パセリ	パン じゃがいも バター	842	29	33	3.1
23	火	ごはん デミグラスハンバーグ グリーンサラダ わかめの味噌汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ	キャベツ にんじん 大根 長ネギ トマト フロコリー マツタケ	ごはん じゃがいも	838	28	24	3.4
24	水	背割りコッパパン ウィンナー コールスロー クリームマカロニシチュー	牛乳 ウィンナー ベーコン チーズ	キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース	パン マカロニ 油	874	29	44	3.9
25	木	ごはん 納豆 あつあつ笹かまぼこ 肉入りきんぴら 油心の味噌汁 美生柑	牛乳 豚肉 納豆 豆腐 笹かまぼこ	にんじん ごぼう 長ネギ 美生柑	ごはん じゃがいも 油心 こんにゃく	800	33	18	2.7
26	金	ごはん からあげ(2個) 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム	キャベツ きゅうり にんじん もやし 長ネギ 小松菜 椎茸 たけのこ	ごはん 春雨 ワンタン ごま油	838	28	24	2.9

※都合により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※太字はふるさと給食です。

☆☆☆ 給食のない日 ☆☆☆

\*8日(月)：始業式(給食・お弁当なし) \*9日(火)：入学式(お弁当の日) \*13日(土)：午前授業(お弁当の日)

## 学校給食作ってみませんか？～朝ごはんにも使えるレシピ～

今年度は、学校給食の中で朝ごはんでも作れる献立のレシピをご紹介します。子どもに大人気のメニューやご家庭でも作れる料理の作り方です。その月の献立にも入っている料理ですので、ぜひ、作ってみてください。

4月は『きゅうりともやしのメンマ和え』をご紹介します。味付きのメンマを使うことで、簡単に味をととのえることができます。前日に作って冷蔵庫に入れておいても味がなじんで美味しくなりますよ。



### きゅうりともやしのメンマ和え

材料(5人分)

- ・もやし 150g(1/2袋)
- ・きゅうり 100g(1本)
- ・味付きメンマ 50g
- ・食塩 1g(ひとつまみ)
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・白ごま&ごま油 少々

作り方

- ① きゅうりを輪切りにする。
  - ② もやしをさっと茹でて流水で冷まします。
  - ③ 食塩・しょうゆ・砂糖・ごま油・白ごまを合わせます。
  - ④ もやし・きゅうり・メンマ・調味料を和えたら完成！
- ※もやしは耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱すると簡単に調理できます。

《塩竈市学校給食栄養士会》