



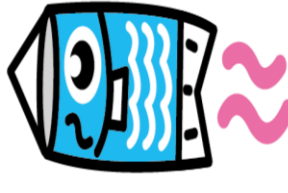
# 学校給食献立表

【4・5・6月の目標】◎よく噛んで食べよう。○給食の準備と後始末をきちんとしよう。

月日・曜日	こんだて献立名	あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きょうこんだて 今日の献立から	E: エネルギー量 (kcal)			
							塩: 食塩相当量 (g)		
							小学部	中・高等部	
4/20 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		「地産物」とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食は、地域の生産者さんによって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。今日の給食には、大船渡市産の塩蔵わかめを使った味噌汁と、陸前高田市のせせらぎファームさんで栽培されているいちごが出ます♡	E: 680 塩: 1.8	E: 873 塩: 2.4		
	とりのからあげ	とりにく	さとう あぶら かたくりこ	しょうが にんにく					
	なっとうあえ	なっとう チーズ		こまつな はくさい にんじん					
	大船渡市産わかめと新じゃがのみそしる	わかめ やきどうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん					
4/21 (火)	しょうゆラーメン	ぶたにく	ちゅうかめん あぶら	キャベツ にんじん コーン ねぎ しょうが にんにく	今日は、手作りマーラーカオが登場します。マーラーカオとは、中華風蒸しパンのことで、ふんわりとした食感で、優しく素朴な甘さが特徴です。もちりふわふわのマーラーカオを楽しみにしてくださいね。	E: 584 塩: 3.4	E: 743 塩: 4.9		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ハム	さとう ごま	きりぼしだいこん にんじん きゅうり					
	てづくりマーラーカオ	たまご	こむぎこ さとう れんにゅう あぶら						
4/22 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		 <p><b>キャベツ</b></p> <p>春キャベツ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・巻きがゆるく、ふんわりした丸形</li> <li>・内部は黄緑色</li> <li>・葉はやわらかく、生食向き</li> </ul> <p>冬キャベツ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・巻きがかたく、扁平な形</li> <li>・内部は白っぽい</li> <li>・葉はかたく、加熱調理向き</li> </ul>	E: 637 塩: 1.6	E: 828 塩: 2.4		
	ぶりのてりやき	ぶり	さとう かたくりこ	しょうが					
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも こんにゃく さとう	たまねぎ にんじん いんげん					
	春キャベツと新たまねぎのみそしる	やきどうふ みそ	ふ	キャベツ たまねぎ えのきたけ					
4/23 (木)	しょくパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		 <p>今日は、入学・進級お祝い献立です。</p> <p><b>入学・進級おめでとう</b></p>	E: 616 塩: 2.4	E: 752 塩: 3.2		
	ブルーベリージャム		さとう	ブルーベリー					
	カマンベールチーズコロッケ	チーズ たまご にゅう	じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく トマト					
	ミニナポリタン	ウインナー こなチーズ	スパゲッティ オリーブオイル さとう						
	ベーコンと春キャベツのスープ	ベーコン	はるさめ	にんじん キャベツ しめじ					
4/24 (金)	チキンライス プレーンジョア	とりにく だっしふんにゅう	こめ あぶら バター さとう	トマト たまねぎ にんじん グリンピース にんにく		E: 673 塩: 1.8	E: 887 塩: 2.4		
	とりのサクサクあげ	とりにく みそ こなチーズ	じゃがいも かたくりこ こむぎこ あぶら	しょうが にんにく					
	フレンチサラダ		あぶら す さとう	ブロッコリー キャベツ にんじん					
	シチュー	とりにく ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン					
	いちごゼリー		さとう	いちご					
4/27 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		毎月28日は、「いわて減塩・適塩の日」です。今日の主菜は、カレー粉やにんにくなどの良い香りのする調味料を使用して、サバのカレー焼きを作ります。カレー粉やにんにく、生姜、ネギなどの良い香りのする調味料を活用することで減塩につながります。	E: 615 塩: 1.8	E: 801 塩: 2.4		
	サバのカレーやき	サバ		にんにく					
	じゃがきんぴら	ベーコン あおのり	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ					
	とんじる	ぶたにく とうふ	あぶら こんにゃく	たけのこ だいこん にんじん ねぎ					
4/28 (火)	<p>午前授業のため、給食はありません。</p> <p>適塩</p> 								
4/29 (水)	<p>昭和の日</p>								
4/30 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		マカロニは、様々な形があります。今日のミネストローネには、いろいろな形のマカロニは、「シェルマカロニ」と言って、貝殻の形をしています。	E: 677 塩: 3.1	E: 862 塩: 4.2		
	てりやきチキン	とりにく	さとう	にんにく					
	かみかみこんさいサラダ	ささみ だいす ひじき	ごま マヨネーズ	えだまめ ごぼう れんこん にんじん					
	シェルマカロニいりミネストローネ	ウインナー	マカロニ じゃがいも オリーブオイル さとう	セロリ にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ					
5/1 (金)	バナナ			バナナ	5月5日は、子どもの日です。少し早いですが、今日の給食は、端午の節句献立です。	E: 638 塩: 2.7	E: 807 塩: 3.6		
	たけのこごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ もちこめ さとう	たけのこ しいたけ					
	あげだしとうふ (なめこおろしあんかけ)	とうふ	かたくりこ	なめこ しょうが だいこん					
	おかかあえ	あぶらあげ かつおぶし	さとう ごまあぶら	こまつな キャベツ にんじん えのきたけ					
	わふうごもくスープ	いか えび ホタテ	くずきり	にんじん はくさい チンゲンサイ					
プチたいやき		あずき こむぎこ さとう							

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

# 寄宿舎給食献立表

月日・曜日	朝食 ちようしよく	エ: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)	夕食 ゆしよく ★印のついたデザートは、星雲工房さんの手作りです♪	エ: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)
4/20 (月)			ごはん たらのチーズやき こんさいのあまからいため どさんこじる バナナ	エ: 725 塩: 2.1
4/21 (火)	ごはん れんこんいりとりそぼろ いそべあえ みそしる ヤクルト	エ: 601 塩: 1.9	ボークカレー ゆでたまご ふくじんづけサラダ いちごブルーチェ	エ: 776 塩: 3.1
4/22 (水)	こくとうロールパン チキンナゲット (バックケチャップ) マカロニサラダ コンソメスープ ストロベリージョア	エ: 618 塩: 2.0	ごはん サバのカレーパンこやき わふうツナサラダ いももちじる (いもちは、よく噛んで食べましょう。) ブルーベリーヨーグルトケーキ★	エ: 739 塩: 1.9
4/23 (木)	ごはん ミートボール やさいのカレーソテー みそしる ヤクルト	エ: 658 塩: 2.8	ごはん チーズタッカルビ チョレギサラダ かいせんキムチスープ バナナ	エ: 624 塩: 2.3
4/24 (金)	ごはん いわしのおろしに さんさいのいために みそしる ヤクルト	エ: 611 塩: 2.0		
4/27 (月)			ごはん ささみのべにしょうがあげ ごまたっぷりあえ わかだけじる かしわもちふうプリン	エ: 786 塩: 1.9
4/28 (火)	ごはん スタミナなっとう (鶏そぼろとひきわり納豆を混ぜて食べてね。) もやびーサラダ みそしる ヤクルト	エ: 626 塩: 2.1		
4/29 (水)	昭和の日 しょうわのひ			
4/30 (木)			ちゅうかどん まめやしのだん ビーフンスープ パイン	エ: 721 塩: 2.1
5/1 (金)	ごはん いわしのレモンに あつあげのいりに みそしる ヤクルト	エ: 696 塩: 1.9		

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

切り取って学級担任へ渡してください。

あなたが知りたい **給食レシピ** を教えて!

知りたいレシピがある方は、こちらに名前とメニュー名を記入後、紙を切り取って学級担任へお渡してください。

メニュー名	名前
-------	----

