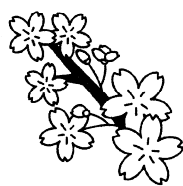


4月分学校給食献立表



ご入学、ご進級おめでとうございます。

春の花がいっぱいさきそろって、新学期がスタートしました。

学校給食は、栄養のバランスのとれた食事とおして、児童・生徒の健康をまもり、体位を向上させるとともに、心も健全に発達させるための大切な指導の場になっています。給食をしっかり食べて元気に毎日をすごしましょう。

平成22年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		家庭で とってはい いい食品
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちょうしをととのえるもの)	黄(ねつやちからのもとなるもの)	1人1日 Kcal	蛋白質 g	
8 木	セルフハンバーガー(パン・ハンバーグ 牛乳 ・ポイルキャベツ・スライスチーズ)	ハンバーグ 牛乳 チーズ	キャベツ	パン	822	33.4	豆製品 小魚
	コンソメスープ オレンジ	ベーコン	たまねぎ(にんじん)・(ほうれんそう) オレンジ	じゃがいも			
9 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ・きょうかまい・むぎ	647	31.3	乳製品 きのこ類
	さわらのてりやき なのはなあえ	さわら かつおぶし	なのはな・ほうれんそう・(キャベツ)	さとう	802	37.5	
	じゃがいものうまに いちご	なまあげ・ちくわ	たまねぎ(にんじん)・いんげん いちご	じゃがいも			
12 月	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ・きょうかまい・むぎ	681	28.7	いも類 緑黄野菜
	シウマイ らゅうかサラダ	シウマイ わかめ	キャベツ きゅうり	はるさめ・ごまあぶら・さとう	845	32.6	
	マーボー豆腐	ぶたにく・ぎゅうにく・とうふ・みそ	たまねぎ(にんじん)・(ねぎ)・ほししいたけ・しょうが	ごまあぶら・さとう・でんぶ			
13 火	チーズパン 牛乳	チーズ 牛乳		パン	656	24.4	さかな
	キャベツのスープに	ウインナー・ベーコン	キャベツ(にんじん)・たまねぎ・コーン・パセリ		846	31.0	種実類
	マカロニサラダ りんご	ハム	きゅうり(にんじん) りんご	じゃがいも・マヨネーズ			
14 水	むぎごはん あじつけのり 牛乳	あじつけのり 牛乳		こめ・きょうかまい・むぎ	609	28.2	豆類 くだもの
	ぎゅうにくのしょうがに おひたし	ぎゅうにく しらすぼし・かつおぶし	しょうが(ほうれんそう)・もやし	あぶら・ごま・さとう さとう	766	33.0	
	みそしる	とうふ・わかめ・みそ	(にんじん)・たまねぎ・ねぎ	じゃがいも			
15 木	いりこなめし 牛乳	しらすぼし 牛乳	ひろしな	こめ・きょうかまい・むぎ・ごま	652	25.3	乳製品 海藻
	かやくうどん	とりこ・あぶらあげ・かまぼこ	たまねぎ(にんじん)・(ねぎ)	うどん	869	32.1	
	こあじのてんぷら だいこんサラダ	あじてんぷら・まぐろみずに	だいこん・ほうれんそう	あぶら マヨネーズ・ごま			
16 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ・きょうかまい・むぎ	650	24.5	豆製品 きのこ類
	あじのカレーフライ おかかあえ	あじ かつおぶし	(ほうれんそう)・もやし	あぶら さとう	787	27.9	
	きりぼしだいこんとじゃがいものにも	ぎゅうにく	きりぼしだいこん・たまねぎ(にんじん)・いんげん	じゃがいも・こんにゃく・さとう・あぶら			
19 月	ゆかりごはん 牛乳	牛乳	ゆかり	こめ・きょうかまい・むぎ	668	30.3	いも類 小魚
	とりのてりやき ほうれんそうのごまあえ	とりこ	ほうれんそう・(キャベツ)	ごま・さとう	818	36.0	
	かきたまじる おいおいクレープ	たまご・とうふ	たまねぎ(にんじん)・(ねぎ)	クレープ			
20 火	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ・きょうかまい・むぎ	674	25.8	豆類 くだもの
	あつやきたまご ひじきのいために	たまご ひじき・マグロみずに	いんげん	あぶら・さとう	816	29.5	
	ぶたじる	ぶたにく・とうふ・みそ	(にんじん)・(ごぼう)・はくさい・(ねぎ)	さつまいも・こんにゃく			
21 水	たけのこごはん 牛乳	とりこ・あぶらあげ 牛乳	たけのこ(にんじん)・グリーンピース	こめ・きょうかまい	667	30.0	さかな 種実類
	ささみチーフライ もやしとほうれんそうのソテー	ささみチーフライ	もやし・ほうれんそう	あぶら	814	35.4	
	さよりのすましじる いよかんゼリー	とうふ・さより・わかめ	えのきたけ(にんじん)・(ねぎ)	ゼリー			
22 木	小こくとうパン 牛乳	牛乳		くろざとう・パン	662	25.8	豆製品 きのこ類
	スパゲティナポリタン	とりこ・ハム・チーズ	たまねぎ(にんじん)・グリーンピース	スパゲティ・あぶら	825	31.3	
	グリーンサラダ キウイ		アスパラガス(キャベツ) きゅうり キウイ	アーモンド・さとう			
23 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ・きょうかまい・むぎ	637	29.7	乳製品 たまご
	さばのしおやき すのもの	さば わかめ	キャベツ きゅうり	さとう	790	35.3	
	ぎゅうにくとだいこんのにも	ぎゅうにく・なまあげ	だいこん(にんじん)・いんげん	こんにゃく			
26 月	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ・きょうかまい・むぎ	640	22.9	いも類 乳製品
	わふうハンバーグ ごまあえ	わふうハンバーグ しらすぼし・かつおぶし	ごまつな・もやし	さとう	785	26.7	
	しめじいりみそしる いちごゼリー	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	しめじ(にんじん)・(ねぎ)	ゼリー			
27 火	パイパン 牛乳	牛乳		ドライパイ・パン	650	24.4	豆製品 海藻
	クリームシチュー	とりこ・ベーコン・だっしふんにゅう	たまねぎ(にんじん)・グリーンピース	じゃがいも	547	31.0	
	キャベツともやしのソテー りんご	ベーコン	キャベツ・もやし りんご	あぶら			
28 水	ごもくどんぶり 牛乳	ぶたにく・たまご 牛乳	(にんじん)・(ねぎ)・チンゲンサイ・(たまねぎ)	こめ・きょうかまい・むぎ こんにゃく・さとう	648	28.9	乳製品 きのこ類
	いわしのうめに	いわし			790	32.7	
	こうはくなます	わかめ	だいこん(にんじん)	ごま・さとう			
30 金	カレーライス 牛乳	ぎゅうにく・だいず 牛乳	たまねぎ(にんじん)・グリーンピース	こめ・きょうかまい じゃがいも・あぶら	723	22.0	たまご 野菜
	くだものヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん(缶)・パイ(缶)・もも(缶)		871	25.4	

入学進級
おいおい
こんだて



毎月
の献立表は栄養バランスと食品に
ついて知っていただくために給食で使う
食品を主な働きによって3つのグループ
にわけてお知らせしています。



※8日(木) 大和中2・3年生のみ
※小学校1年生給食開始
東荷小・岩田小 12日(月)
塩田小 13日(火)
三輪小 14日(水)
※13日(火) 東荷小なし
※23日(金) 三輪小・岩田小なし

地産・地消
で困ってある野菜は光市内産です。
光市特産品直売所パイロットショップより納品
していただきます。

光市食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～