





4月の献立表 献立目標『給食に慣れよう』

令和6年度

掛川市立給食文化苑こうようの丘

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん エネルギーになる		あかいろのしょくひん 体のそしきをつくる		みどりいろのしょくひん 体のちようしをどとのえる	その他の 調味料	栄養 成分 の 目安 値	おしらせ	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン				
10 (水)	ご飯	米						739 27.2 21.3 2.5	世界の料理 「中国」 	
	牛乳				牛乳					
	しゅうまい(中2個)	小麦粉 でん粉 砂糖	油	豚肉 大豆		玉ねぎ しょうが	醤油 塩 香辛料			
	もやしときゅうりの中華和え	砂糖	油			もやし きゅうり 人参	醤油 ラー油			
	マーボー豆腐	砂糖 でん粉	油	豆腐 豚肉 大豆 みそ		人参 たけのこ 根深ねぎ しいたけ しょうが にんにく	醤油 テンパツ 酒 唐辛子			
11 (木)	麦ご飯	米 大麦						839 26.7 27.6 2.5	カレーでこ はんをもち もり食べよ う 	
	牛乳				牛乳					
	うすら卵の串フライ	パン粉 小麦粉 でん粉 もち粉	油	うすら卵 大豆 卵			塩			
	パインサラダ	砂糖	油			キャベツ パイン缶 きゅうり	酢 塩 こしょう			
	ポークカレー	じゃが芋 砂糖	油	豚肉	チーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく しょうが	カレーウ ケチャップ ソース ワイン 塩 カレー粉 こしょう			
12 (金)	赤飯	もち米 米 小豆						821 32.8 26.2 2.8	入学・進級 お祝い献立	
	ごま塩	でん粉	ごま				塩			
	牛乳				牛乳					
	鶏肉の唐揚げ	でん粉	油	鶏肉		しょうが にんにく	醤油 酒			
	磯香和え	砂糖				のり	キャベツ ほうれん草 人参			醤油
	豆腐のみそ汁			豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	玉ねぎ えのきたけ 葉ねぎ				
	お祝いクレープ	砂糖 米粉	油	豆乳 大豆		いちご	醤油			
15 (月)	マーガリン入りコッペパン	小麦粉 砂糖	油		脱脂粉乳		塩	843 32.0 30.4 3.3	春野菜を味 わおう 	
	牛乳				牛乳					
	ミートボールのケチャップ ソースあえ(中2個)	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖		豚肉 鶏肉		玉ねぎ しょうが	ケチャップ ソース ワイン 醤油 塩 こしょう			
	フルーツカクテル	ゼリー		ゼリー(豆乳)	寒天	ゼリー(ぶどう もも りんご) みかん缶 もも缶 パイン缶				
	春野菜の洋風煮	じゃが芋	油	鶏肉 ワインナー		玉ねぎ キャベツ 人参 ブロッコリー	醤油 ワイン 塩 ローレル こしょう			
16 (火)	ご飯	米						766 25.6 24.0 2.5	日本の郷土 料理「滋賀 県」	
	牛乳				牛乳					
	近江牛コロッケ	じゃが芋 パン粉 砂糖 米粉 小麦粉	油	牛肉		玉ねぎ	醤油 塩 香辛料			
	金平ごぼう	砂糖	油	豚肉		ごぼう こんにゃく 人参 さやいんげん	醤油 酒 みりん 唐辛子			
	たけのこのみそ汁			豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	たけのこ 人参 えのきたけ				
17 (水)	ご飯	米						751 26.7 20.4 1.9	春キャベツ を食べよう	
	牛乳				牛乳					
	厚焼き玉子	砂糖 でん粉	油	卵			酢 みりん 醤油 塩			
	即席漬け				塩昆布	キャベツ きゅうり	塩			
	肉じゃが	じゃが芋 砂糖	油	豚肉		玉ねぎ 人参 こんにゃく 枝豆	醤油 酒 みりん			
18 (木)	ご飯	米						737 28.1 24.4 2.8	食べる姿勢 を意識しよ う(食育の 日)	
	牛乳				牛乳					
	さばのみそ煮	砂糖 でん粉		さば みそ						
	ほうれん草のごま和え	砂糖	ごま			ほうれん草 キャベツ コーン	醤油			
	かきたま汁	でん粉		豆腐 卵		玉ねぎ 人参 葉ねぎ しいたけ	醤油 酒 塩			
19 (金)	中華めん	小麦粉						871 37.0 33.2 3.2	めんを上手 に食べよう	
	牛乳				牛乳					
	ユーリンチー	でん粉 砂糖	油	鶏肉		根深ねぎ しょうが にんにく	醤油 酢 酒 みりん 塩 唐辛子			
	ポテトサラダ	じゃが芋				きゅうり コーン	ノイグ マネー 塩 こしょう			
	五目あんかけラーメンスープ	でん粉 砂糖	油	うすら卵 豚肉		キャベツ 玉ねぎ 人参 なら しいたけ しょうが	醤油 酒 オイスターソース 塩 こしょう			
22 (月)	コッペパン	小麦粉 砂糖	油		脱脂粉乳		塩	832 37.5 30.9 4.0	豆を食べよ う 	
	牛乳				牛乳					
	たらのレモン風味揚げ	でん粉 砂糖	油	たら		レモン	醤油			
	コーンサラダ	砂糖	油			キャベツ きゅうり コーン	酢 塩 こしょう			
	ポークビーンズ	じゃが芋 砂糖	油	大豆 豚肉	チーズ	玉ねぎ トマト 人参 セロリー パセリ	ケチャップ ハヤシルウ(小麦 大豆) ワイン 塩 こしょう			

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん エネルギーになる		あかいろのしょくひん 体のそしきをつくる		みどりいろのしょくひん 体のちようしをとのえる	その他の 調味料	エネルギー 25kcal たんぱく質 g	おしらせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質	ビタミン			
23 (水)	ご飯	米						753 25.4 20.0 3.2	ごぼうを食 べよう
	牛乳				牛乳				
	ハンバーグのオニオンソース かけ	砂糖 でん粉		鶏肉 大豆 豚肉		玉ねぎ りんご にんにく トマト しょうが	醤油 酒 みりん 塩 香辛料		
	ごぼうサラダ	砂糖	ごま			ごぼう きゅうり 人参	ごまドレッシング (大豆) 醤油 みりん		
	卵入りコーンスープ	でん粉		卵		コーン 玉ねぎ ほうれん草 人参	塩		
24 (木)	ご飯	米						804 32.6 25.8 2.8	鉄分の多い レバーを食 べよう
	牛乳				牛乳				
	鶏肉とレバーの甘辛あえ	でん粉 砂糖	油	鶏肉 鶏レバー		根深ねぎ しょうが	醤油 酒 みりん		
	ナムル	砂糖	油			ほうれん草 もやし 人参 にんにく	醤油 コチュジャン		
ワンタンスープ	ワンタン		つくね(鶏肉)		キャベツ 人参 えのきだけ 葉ねぎ	醤油 塩 こしょう			
25 (金)	ご飯	米						737 26.5 20.4 2.5	「黒はんべ んの磯辺揚 げ」を味わ おう
	牛乳				牛乳				
	黒はんべんの磯辺揚げ	小麦粉	油	黒はんべん (さば いわし)	青のり		塩		
	キャベツとたくあんの和えもの		ごま			キャベツ たくあん 人参	塩		
すき焼き煮	砂糖	油	豚肉 豆腐		玉ねぎ こんにゃく 人参 根深ねぎ しめじ えのきだけ しょうが	醤油 みりん 酒			
26 (土)	麦ご飯	米 大麦						794 27.8 21.2 2.4	あらめを食 べよう
	牛乳				牛乳				
	メンチカツ	パン粉 でん粉 砂糖	油	豚肉 鶏肉 大豆		玉ねぎ	醤油 塩 こしょう		
	たけのことあらめの煮物	砂糖	油	鶏肉 ちくわ	あらめ	たけのこ 人参 さやいんげん	醤油 酒 みりん		
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	じゃが芋		みそ 油揚げ		玉ねぎ 小松菜 えのきだけ 根深ねぎ			
	さくらゼリー	砂糖				さくらんぼ レモン			
30 (日)	ご飯	米						805 28.8 25.3 2.5	あじフライ を食べよう
	牛乳				牛乳				
	あじフライ	パン粉 小麦粉 でん粉	油	あじ			塩 こしょう		
	マカロニサラダ	マカロニ 砂糖				きゅうり コーン 人参	カエッパ マヨネーズ(大豆) 酢 塩 こしょう		
豚汁			豆腐 豚肉 みそ		大根 人参 こんにゃく ごぼう 葉ねぎ	酒			

※給食ではアレルギー表示義務・推奨28品目のうち、「そば」「いくら」「あわび」「まつたけ」は使用しません。
 ※毎月19日は食育の日です。日本の優れた伝統的な食文化について理解を深めるために、毎月19日前後に和食の献立を取り入れます。
 ※都合により献立を変更することがあります。

☆☆4月分給食費振替日は4月30日(火)です。☆☆

朝ごはん食べていますか？

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。