



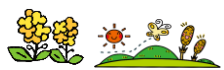






4月 学校給食献立予定表



日	曜日	こんだて	赤 (あか)	緑 (みどり)	黄 (き)	一口メモ
			主に体をつくる	主に体の調子をととのえる	主にエネルギーになる	
9	木	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ さとう	<p>今年度も安全でおいしい給食をお届けします。1年間よろしくお願ひします。</p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さわらのこんぶしょうゆやき	さわら こんぶ かつおぶしにゅう		かたくりこ	
		きりほしだいこんのあえもの	とりにく	きりほしだいこん にんじん きゅうり もやし コーン	さとう ごまあぶら	
		あおなのみそしる	にほし あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ しめじ こまつな		
10	金	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ あぶら さとう	<p>旬のアスパラガス</p> <p>アスパラガスは今は旬の野菜です。日光を浴びて育てた「グリーンアスパラガス」と土をかぶせて日光を当てないように育てた「ホワイトアスパラガス」があります。</p> <p>グリーン ホワイト</p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ポーククロック	ぶたにく だいず	たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ とうもろこしこ	
		アスパラサラダ	ハム	アスパラガス レタス きゅうり きパブリカ	イタリアンドレッシング	
		はるキャベツのスープ	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ フロッコリー		
		あおりんごゼリー		りんご(かじゅう)	さとう	
13	月	もちげんまいごはん			こめ もちげんまい	<p>食器の位置は大丈夫?</p> <p>ご飯は左、みそ汁は右にありますか? 食べるときは、食器を持って食べましょう。</p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ささみのレモンに	とりにく	しょうが レモン(かじゅう)	かたくりこ あぶら さとう	
		むげんきゅうり	こんぶ	きゅうり とうがらし	ごまあぶら ごま	
		ただのこのみそしる	にほし とうふ あぶらあげ みそ わかめ	ただのこ たまねぎ		
14	火	むぎごはん	世界旅メニュー 韓国		こめ むぎ	<p>今日は韓国料理です。「フルコギ」は日本でいう「焼き肉」、チョレギサラダはレタスやわかめ、海苔が入っているのが特徴です。</p> <p>韓国</p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ブルコギ	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん あかパブリカ ピーマン	あぶら さとう はるさめ	
		チョレギサラダ	わかめ のり	レタス きゅうり	かんこくナムドレッシング ごま	
		☆ごもくたまごスープ	たまご	にんじん だいこん えのきだけ チンゲンサイ	かたくりこ ごまあぶら	
15	水	こくとうパン	スキムミルク		こむぎこ あぶら さとう こくとう	<p>ビタミンCで疲労回復</p> <p>新学期が始まり1週間ほどたちました。慣れない環境で疲れがたまっている人も多いと思います。きよみオレンジなど、柑橘系の果物には、体の疲れをとってくれるビタミンCが豊富です。</p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ハニーマスタードチキン	とりにく		はちみつ	
		ナポリタンソテー	ベーコン	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト ピーマン	オリーブオイル スパゲティ さとう	
		こんさいスープ	ウインナー	にんじん だいこん こぼろ キャベツ		
		きよみオレンジ(生)		きよみオレンジ		
16	木	むぎごはん	入学・進級 お祝い給食		こめ むぎ	<p>今日は、みんなが大好きな「カレーライス」で入学・進級お祝い給食です。花の形をしたハンバーグや紅白のお祝いゼリーです。お楽しみに!</p>
		ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース りんご	じゃがいも あぶら カレールウ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はながたハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう あぶら	
		キャベツのソテー	ウインナー	キャベツ にんじん コーン	あぶら	
		こうはくおいわいゼリー	とうにゅう	いちご(さとうづけ)	みずあめ さとう	
17	金	コッパン(せわり)	スキムミルク		こむぎこ あぶら さとう	<p>あなたの手、大丈夫!?</p> <p>今日は自分でパンに焼きそばを挟んで食べる、「セルフ焼きそばパン」です。給食の前には、毎日きれいに手を洗いましょう。</p>
		やしきそば	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ	やしきそばめん あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		だいこんサラダ	ツナ	だいこん レタス きゅうり	あおじそドレッシング	
		ミートボールスープ	ミートボール(だいず)	たまねぎ にんじん えのきだけ フロッコリー		
20	月	むぎごはん			こめ むぎ	<p>旬のかぶ</p> <p>【かぶの葉】 カルシウムがたくさん!</p> <p>【かぶの根】 消化を助ける成分がたくさん!</p>
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		アジフライ	あじ		パンこ こむぎこ あぶら	
		いっしょくようちゅうのうソース				
		ごもくきんぴら	さつまあげ	ごぼう れんこん にんじん いんげん	あぶら さとう ごま	
かぶのみそしる	あぶらあげ みそ にほし	かぶ かぶのは にんじん しめじ				

日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ
			主に体をつくる	主に体の調子をととのえる	主にエネルギーになる	
21	火	ジャンバラヤ	ぶたにく ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん トマト	こめ あぶら さとう	カラフルパプリカ パプリカはピーマンの仲間ですが、苦味はなく甘いピーマンです。赤や黄色だけでなく、オレンジや白、黒や紫もあるんですよ！ 
		ジョア(いちご)	スキムミルク	いちご(かじゅう)	さとう	
		プレーンオムレツ	たまご		さとう あぶら	
		カラフルサラダ		レタス きゅうり きパプリカ あかパプリカ	イタリアンドレッシング	
		おじゃがもちスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	いもち	
22	水	「コッパン(せわり)	スキムミルク		こむぎこ あぶら さとう	みなさんは毎日献立表を見ているか？大好きなもの、苦手なもの、アレルギーなどで食べられないもの、いろいろチェックしてみてくださいね。 
		「ブラック&ホワイトチョコクリーム			チョコレート(にゅう)	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら	
		はなやさいソテー		カリフラワー ブロッコリー にんじん	オリーブオイル	
		ミネストローネ	ベーコン	にんにく たまねぎ セロリ にんじん キャベツ トマト パセリ	あぶら さとう マカロニ	
23	木	むぎごはん			こめ むぎ	魚をおいしく食べよう！ 給食では、おそらくお家よりもたくさん種類の魚が登場します。今日は「さばのカレーしょうゆ煮」です。挑戦してみてくださいね！ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのカレーしょうゆに	さば		さとう みずあめ	
		こまつなごまあえ		こまつな もやし にんじん	ごま さとう	
		いもだき	かつおぶし とりにく あつあげ	にんじん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	さといも さとう	
24	金	ミルクパン	スキムミルク れんにゅう		こむぎこ あぶら さとう	牛乳を飲もう！ 給食に毎日出る牛乳は、丈夫な歯や骨を作るカルシウム、血や筋肉を作るたんぱく質など、みなさんの成長に欠かせない栄養が満点です。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チキンのマッシュポテトやき	とりにく		マッシュポテト ノンエッグマヨネーズ	
		グリーンサラダ		レタス きゅうり ブロッコリー	フレンチドレッシング	
		★コーンスープ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ コーン パセリ	あぶら ベジメルク(にゅう) コーンポタージュのもと(にゅう)	
		ぶどうゼリー		ぶどう(かじゅう)	さとう	
27	月	みそラーメン	ぶたにく なたと みそ	にんにく たまねぎ にんじん メンマ キャベツ コーン あさつき	あぶら ちゃんぽんめん	旬の菜の花 菜の花は少し苦みが感じられ、苦手な人がいるかもしれませんが、その苦みは体の免疫力を高めてくれます。 
		マラーカオ	たまご にゅう		こむぎこ さとう あぶら みずあめ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		やきぎょうざ	ぶたにく とりにく だいず	キャベツ たまねぎ なら	こむぎこ あぶら ごまあぶら もちこめこ さとう かたくりこ	
		なのはなのあえもの		なのはな もやし にんじん	あおじそドレッシング	
28	火	ツナごはん	ツナ	にんじん	こめ あぶら さとう	今日はカミカミ給食です。 ちりめんじゃこ・大豆・大根やにんじんなどの根菜をよくかんで食べましょう。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		だいずポリポリ	だいず あおりの		かたくりこ あぶら	
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	だいこん みずな キャベツ	わふうドレッシング	
		じゃがいものみそしる	わかめ にほし みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	
29	水	昭和の日				
30	木	「むぎごはん			こめ むぎ	色々な野菜を食べましょう！ 
		「のりふりかけ	のり かつおぶし	とうもろこし しいたけ まっちゃん	さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき いんげん	あぶら じゃがいも さとう	
		きゅうりとささみのあえもの	とりにく	もやし きゅうり	ごまドレッシング	
		だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ にほし	にんじん だいこん しめじ		

- ★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。また、食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。
- ★上巻の食材は、都留市産の食材です。
- ★都留市のホームページには「都留市食物アレルギーガイドライン」が掲載されております。
- ★都留市の学校給食でアレルギー対応している5品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は、表記を**太字**にしています。その他にも野菜や果物等でもアレルギー症状がおこる可能性があります。
- ★献立の前の★マークは除去食の提供があります。(申請者のみ)

～学校給食を「生きた教材」として献立を考えています～

【カミカミ給食】・・・かみこたえのある食材や料理を取り入れた給食です。
 【日本全国旅メニュー】・・・日本各地の郷土料理や名物料理、特産物を取り入れた給食です。
 【世界旅メニュー】・・・世界各国の代表的な献立を取り入れた給食です。
 そのほか、地域の食材を使ったメニューや季節ごとの行事食等を取り入れ、給食を通して食文化の継承につながるよう努めていきます。



【4月の目標】
 きまりを守って、
 楽しい給食の
 時間によろしく！