

# 4月献立表

(中)

日	献立名			材料名					
	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
8月	春の香り寿司	○	わかさぎからあげ 春キャベツのごま和え 豆腐のすまし汁 はっさく	あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう しらすほし わかさぎ わかめ	にんじん さやえんどう こまつな はねぎ	だけのこ キャベツ はこぼう えのきだけ はっさく コーン	こめ さとう でんぷん	ごま あぶら
9月	わかめごはん	○	高野豆腐とあさりの卵とし 小松菜の ごまドレッシング和え ヨーグルト	こうやどうふ とりにく あさり たまご	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん さやえんどう こまつな	たまねぎ しいたけ もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま あぶら
10月	麦ごはん	○	さけの香味焼き 切干とこんぶの酢の物 野菜のみそ汁 しょうゆ豆	さけ あぶらあげ みそ しょうゆまめ	ぎゅうにゅう こんぶ	はねぎ にんじん	しょうが レモン きりほしだいこん きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	
11月	米粉パン	○	ホークピーンズ 春野菜のサラダ	だいす ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラガス さやえんどう	たまねぎ キャベツ レモン	パン じゃがいも さとう	あぶら
12月	親子どんぶり	○	じゃがいもの和風サラダ かわちばんかん ミックスマツ	とりにく なると たまご ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ふとねぎ しいたけ きゅうり コーン かわちばんかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ミックスマツ
15月	小型レーズンパン	○	五目うどん かみかみ天ぷら ゆかり和え	かまほこ あぶらあげ ちくわ だいす	ぎゅうにゅう こんぶ にぼし	にんじん はねぎ こまつな	ごぼう たまねぎ しめじ キャベツ もやし レーズン	パン うどん さとう てんぷらこ	あぶら
16月	麦ごはん	○	いかのさらさ揚げ 春キャベツの即席づけ 豚汁 みかんクレープ	いか ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう しらすほし こんぶ	にんじん はねぎ	しょうが きゅうり キャベツ ごぼう たまねぎ	こめ むぎ でんぷん こんにゃく クレープ	あぶら ごま
17月	赤飯	○	鶏肉のから揚げ こんぶ和え さわにわん お祝いゼリー	あずき とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ だけのこ	こめ もちこめ でんぷん こんにゃく ゼリー	あぶら ごま
18月	セルフドッグ	○	(ポイルウイナ) ゆで野菜 クラムチャウダー	ウイナ あさり ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター
19月	山菜おこわ	○	小あじの南蛮漬け アスパラのおかか和え ふしめん汁 ハビーチーズ	あぶらあげ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう こあじ チーズ	にんじん はねぎ アスパラガス	さんざいミックス だけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ コーン しめじ	こめ もちこめ さとう ふしめん	あぶら
22月	小型ミルクパン	○	クリームスバゲティ ひじきサラダ 大豆とிரಿಕこのから揚げ	いか あさり えび ベーコン だいす	ぎゅうにゅう なまクリーム ひじき にぼし	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ コーン きゅうり キャベツ	パン スバゲティ こむぎこ でんぷん	あぶら バター
23月	麦ごはん	○	さばの塩焼き 春キャベツのごま酢和え 茎わかめのきんぴら	さば てんぷら あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ もやし ごぼう しいたけ	こめ むぎ さとう こんにゃく	ごま あぶら
24月	ドライカレー	○	海草サラダ いちご	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン いちご	こめ むぎ さとう	あぶら
25月	麦ごはん	○	えびたまのあんかけ アスパラの塩ゆで じゃがいもわかめのスープ アーモンドカル 豆乳プリン	えび たまご	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	はねぎ アスパラガス にんじん	たけのこ たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも プリン	あぶら アーモンド
26月	たけのこごはん	○	あじのゆずみそ蒸し 小松菜のおひたし けんちん汁 かしわもち	あじ あぶらあげ かつおぶし とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん みつば こまつな はねぎ	だけのこ ゆず もやし ごぼう	こめ もちこめ さとう こんにゃく じゃがいも かしわもち	

献立は、食材その他の都合により変更することがあります。


## 宇多津町学校給食センター

(中)

ご入学、ご進級おめでとうございます。新年度が始まりました。新しい学年やクラス、先生、友だち……。期待と不安で胸がいっぱいのことでしょう。さっそく給食もスタートです！


### 学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	



今月のおすすめ給食紹介

## ～春キャベツの即席づけ～



〈材料と分量（4人分）〉

- ・春キャベツ・・・1/4個
- ・きゅうり・・・1本
- ・しらす干し・・・大さじ1
- ・塩昆布・・・適量
- ・ごま・・・適量

〈作り方〉

- ①キャベツは食べやすい大きさに切り、軽くゆでる。
- ②きゅうりは3mm位の輪切りにする。
- ③①と②にしらす干しと炒ったごまを混ぜる。
- ④塩昆布で味を調節し、できあがり。

春キャベツのやわらかさと甘みを味わえる料理です。