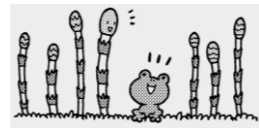


4月 予定献立表



4月の目標

給食のきまりを守って楽しい食事にしよう



飯島町学校給食センター

小学校 中学校

日	曜日	主食	飲み物	主菜	副菜	汁もの	その他	赤のなかまのたべもの		緑のなかまのたべもの		黄色のたべもの		I類*	I類*	献立メモ								
								主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	脂質	脂質
								1群	2群	3群	4群	5群	6群				食塩相当量	食塩相当量						
7	火	ごはん・パン お赤飯		かつお塩麹 竜田揚げ	よろこんぶ 和え	お祝いすまし汁	お祝い いちごゼリー	豆腐 なたと かつお塩麹竜田	牛乳 塩昆布	にんじん みつば ほうれんそう	たまねぎ えのき キャベツ もやし	赤飯 お祝いいちごゼリー	米油	585kcal 26.2g 13.4g 1.8g	820kcal 37.2g 16g 2.5g	中学校入学・進級お祝い献立 飯島小、七久保小1年生欠食								
8	水	ごはん コッペパン		タンドリー チキン	ポテトサラダ	コーンスープ		鶏肉 豆腐 ハム 白いんげん豆 ペースト	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ レモン汁 クリームコーン コーン にんにく	コッペパン 砂糖 じゃがいも	バター 卵不使用 マヨネーズ	638kcal 29.1g 24.6g 2.9g	809kcal 37.1g 30.7g 3.8g	飯島小、七久保小 1年生欠食								
9	木	ごはん		厚揚げの 肉みそあん	チーズ和え	たまき汁		さつま揚げ 厚揚げ 豚ひき肉	牛乳 チーズ	にんじん 葉ねぎ みずな	だいこん ごぼう しめじ たまねぎ キャベツ もやし	米 強化米 麦 こんにゃく 砂糖 でん粉		607kcal 25g 18.8g 2.2g	794kcal 31.9g 23.3g 3.1g	中学3年生欠食 (修学旅行)								
10	金	ごはん		鶏肉の照り焼き	キャベツと ツナの酢の物	春のみそ汁		厚揚げ 鶏肉 ツナフレーク	牛乳 わかめ	みずな にんじん	えのき たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし	米 強化米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも		640kcal 31.3g 16.6g 2.2g	778kcal 37.4g 19.8g 2.8g	中学3年生欠食 (修学旅行) 小学校入学・進級お祝い献立								
13	月	ごはん		和風 マーボー豆腐	カラフル こんにゃく サラダ	ツナと大根の さっぱり炒め		豚ひき肉 豆腐 ツナフレーク	牛乳	にんじん 葉ねぎ ブロッコリー	たまねぎ だいこん 干しいたけ コーン レモン汁 キャベツ もやし にんにく しょうが	米 強化米 麦 砂糖 でん粉 カラフルこんにゃく	米油 ごま油	644kcal 26.4g 21.4g 2.2g	851kcal 34.5g 27.1g 3.1g	4月の給食目標は、「給食のきまりを守って 楽しい食事にしよう」です。一緒に食べる人た ちが気持ちよく食事ができるように、給食のき まりやマナーを学びましょう。								
14	火	ごはん		ちくわの かば焼き	春キャベツの さっぱり レモン酢	田舎汁		鶏肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん えのき 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり レモン汁	米 強化米 麦 さといも 米粉 砂糖	米油 ごま	628kcal 25.3g 18.2g 2.6g	827kcal 32.5g 22.6g 3.6g	酸っぱいものは苦手という人もいると思いま すが、春キャベツのさっぱりレモン酢は、ちく わのかば焼きを食べて油っぽくなった口をさっ ぱりさせてくれます。								
15	水	ごはん 米粉パン		チキンソテー オーロラ ソース	いろいろ お豆のサラダ	ミルクスープ		ウインナー 鶏肉 国産ミックス ピーズ 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ	米 強化米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油 卵不使用 マヨネーズ	686kcal 28.2g 24.8g 2.6g	908kcal 36.4g 31.8g 3.7g	飯島町の学校給食では、水曜日がパンの日で す。他の学校との関係で、2週間に1度の月も あります。胸ヶ根市にある田中製パンさんに 作って持ってきていただきます。								
16	木	ごはん		鯖のうま煮	磯マヨ和え	新玉ねぎの みそ汁		厚揚げ さわか しらす干し のり	牛乳 わかめ	にんじん	えのき たまねぎ キャベツ もやし きゅうり しょうが	米 強化米 麦 砂糖	米油 マヨネーズ	648kcal 28.1g 21.8g 2.5g	854kcal 36.8g 27.5g 3.3g	飯島町の学校給食のお米は、飯島産の越百黄 金を100%使っています。他の上伊那産のお 米より高価なので、町から補助金をいただい ています。								
17	金	ごはん		花型ハンバーグ 洋風だれ	おひたし	お花見すまし汁	三色団子	豆腐 かつお節 ちらしかまぼこ 花型ハンバーグ	牛乳 わかめ	にんじん なばな	たまねぎ キャベツ もやし	米 強化米 麦 砂糖 三色団子		560kcal 22.2g 14.4g 2.2g	838kcal 28.9g 18.1g 3g	お花見(気分を味わう) 献立								
20	月	ごはん		ホイコーロー	大根のナムル	豆腐と青菜の スープ		ベーコン 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ もやし だいこん しょうが	米 強化米 麦 砂糖	米油 ごま油	600kcal 22.9g 19.9g 2.1g	789kcal 29.4g 25g 2.9g	ホイコーローは、豚肉とキャベツを炒めた中 華料理です。今が旬の春キャベツをおいしくい ただきましよう。								
21	火	ごはん		厚焼玉子ひじき	きんぴらごぼう	キャベツの みそ汁		油揚げ 豚肉 厚焼玉子ひじき	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん	えのき キャベツ ごぼう	米 強化米 麦 しらたき 砂糖	米油 ごま油	595kcal 22.9g 18.3g 2.1g	800kcal 30.7g 23.8g 3g	きんぴらごぼうは昔から食べられてきた日本 の副菜ですが、小中学生にも人気があります。 朝ごはんにもこの献立のように、主食・主菜・ 副菜がそろった食事をしてもらえるといいです ね。								
22	水	ごはん コッペパン		白身魚フライ ソースがけ	コールスロー	ポテトスープ		ウインナー しいらフライ	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり コーン	コッペパン 砂糖 じゃがいも	米油	620kcal 23.4g 24.7g 2.9g	769kcal 28.3g 30.6g 3.9g	コッペパンにコールスローと白身魚フライを はさんで食べてもおいしいですよ。フライには ざらめを使って作る、甘めのソースをかけま す。								
23	木	ごはん		厚揚げと アスパラの BBQ炒め	ごまじゃこ サラダ	かきたま汁		卵 鶏肉 厚揚げ ウインナー	牛乳 しらす干し	にんじん みつば アスパラガス	干しいたけ もやし たまねぎ キャベツ りんご きゅうり にんにく	米 強化米 麦 でん粉 砂糖	米油 ごま油	579kcal 22.6g 17.8g 2.1g	765kcal 29g 22g 2.8g	今が旬のアスパラを厚揚げやウインナーと一 緒にバーベキューソースで炒めます。ごはんが すすむおかずです。飯島産のアスパラを使わせ ていただく予定です。								
24	金	ごはん		ポークカレー	大豆入り 福美人和え	ソファール ヨーグルト		豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし 福美人漬	米 強化米 麦 じゃがいも	米油	672kcal 27.5g 19.9g 2.6g	916kcal 36g 26.4g 3.7g	七久保小 早昼 (参観日)								
27	月	ごはん		とりそぼろ	ゆかり和え	沢煮椀		豚肉 鶏ひき肉 大豆 炒り卵	牛乳	にんじん グリーンピース	ごぼう えのき だいこん キャベツ きゅうり もやし	米 強化米 麦 砂糖	米油	629kcal 26.1g 22.3g 1.6g	829kcal 33.9g 28.4g 2.2g	沢煮椀は、猟師が塩漬けにした豚肉や、豚の 背油を持って山に入り、山菜と一緒に具だくさ んの汁を作ったのが始まりともいわれていま す。給食では豚バラ肉を使って作ります。								
28	火	ごはん		魚の焼き漬け	のりずあえ	新じゃがいもの みそ汁		油揚げ シルバー ツナフレーク	牛乳 わかめ のり	ほうれんそう	えのき 長ねぎ もやし はくさい	米 強化米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま	592kcal 27.6g 17.6g 2.3g	778kcal 35.6g 21.6g 3.1g	のりずあえは、新潟県の学校給食で定番の和 え物です。のりやツナフレークが入っているの で、飯島給食センターでも人気の副菜です。								
30	木	ごはん		照り焼き肉団子	アスパラサラダ	米粉ワンタン スープ		豚肉 うす味照り焼き団子	牛乳	にんじん チンゲンサイ アスパラガス	たまねぎ しめじ もやし キャベツ きゅうり コーン	米 強化米 麦 米粉ワンタン 砂糖	米油	590kcal 21.4g 15.2g 1.7g	785kcal 27.7g 18.8g 2.3g	ワンタンは小麦粉から作られますが、給食で はみんなが食べられるように、米粉で作ったワ ンタンを使います。普通のワンタンよりもちっ とした食感が特徴です。								

栄養価の基準はエネルギー830kcal、たんぱく質27~42g、脂肪18~28g、塩分2.5g以下です。

献立は都合により変更になることがあります。