



# 4月給食予定献立表

平成31年度  
嘉万学校給食共同調理場

日曜	献立名	牛乳	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)	
			<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>熱や力になるもの		たんぱく質 (g)	食塩 (g)
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	小	中
9 火	ごはん	○	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ ごまつな にんじん	にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ オレンジ	米 かたくりこ さとう	油 ごま	684	863
	とりにく 鶏の唐揚げ									
	新玉ねぎのみそ汁									
	ごま和え オレンジ									
<p><b>【新学期スタート】</b> 今年度の給食が始まります。協力して、みんなが楽しい給食時間になるようにしましょう。配膳の仕方や食器の並べ方、食事のマナーなど、給食のきまりを覚えてくださいね。</p>										
10 水	むぎ 麦ごはん しそ入りわかめ	○	なまあげ ふたにく ローズハム いか	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが きゅうり もやし いちご	米 麦 さとう かたくりこ くずきり さとう	油 ごま油 ごま油	657	824
	なまあげ 生揚げの中華煮									
	中華サラダ									
	いちご									
11 木	むぎ 麦ごはん	○	ぎゅうにく ちくわ ほしえび	牛乳 あおのり	さやいんげん にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん	米 麦 じゃがいも いとごんにやく さとう てんぷらこ さとう	油 油	687	871
	肉じゃが									
	ちくわの磯辺揚げ									
	三色和え									
<p><b>【秋吉台高原牛】</b> 給食で使用する牛肉は、「秋吉台高原牛」です。肉質が柔らかく、和牛独特の風味があるのが特徴です。</p>										
12 金	むぎ 麦ごはん	○	さかな みそ かまぼこ とうふ たまご	牛乳	にんじん ねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	米 麦 さとう さとう	ごま	613	748
	魚のごまみそ焼き									
	もずく汁									
	千草和え									
<p><b>【魚のごまみそ焼き】</b> 長門市など、近海で水揚げされた新鮮な魚を使用するため、種類は水揚げ次第です。お楽しみに。</p>										
15 月	アップルパン	○	とりにく にんじん にんじん	牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー カリフラワー にんにく きゅうり キャベツ	アップルパン じゃがいも スパゲッティ ゼリー	油 マヨネーズ	686	899	
	春野菜のポトフ									
	スパゲッティサラダ									
	あまなつゼリー									
<p><b>【パン】</b> パン給食は週に1回、毎月曜日（月曜）に実施します。山口県産の小麦粉と米粉を使っています。一口ずつちぎって食べましょう。</p>										
16 火	ピラフ	○	ウイナー たまご ベーコン ぶたにく だいず	牛乳	にんじん にんじん かぼちゃ アスパラガス	たまねぎ とうもろこし レタス たまねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 かたくりこ パン粉 フレンチドレッシング	オリーブ油 油	647	827
	レタスと卵のスープ									
	かぼちゃひき肉フライ									
	アスパラと大豆のサラダ									
<p><b>【アスパラガス】</b> アスパラガスは、春と夏の2回、旬があります。3月から4月に旬を迎える春のアスパラガスは、味が格別です。給食では4～7月にかけて、美祿市で収穫したアスパラガスが登場します。</p>										
17 水	ゆかりごはん (減量)	○	とりにく あぶらあげ ししゃも こんぶ	牛乳	にんじん ねぎ にんじん にんじん	さんさい しょうが ほししいたけ キャベツ	米 麦 うどん さとう	油	563	720
	山菜入りかしわうどん									
	焼きししゃも									
	春キャベツの塩昆布和え									
<p><b>【春キャベツ】</b> 一言でキャベツと言っても、夏から秋にかけておいしい夏秋キャベツ、冬においしい冬キャベツ、春においしい春キャベツと3タイプあります。今の時期は、春キャベツが出回っています。春キャベツは柔らかくて甘いのが特徴です。</p>										
18 木	むぎ 麦ごはん かりこりいりこ	○	ミートボール かにふうみかまぼこ	牛乳 いりこ	にんじん ビーマン キャベツ きゅうり オレンジ	たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ きゅうり オレンジ	米 麦 さとう じゃがいも さとう かたくりこ	ごま 油 フレンチドレッシング	641	800
	ミートボールの甘酢あん									
	莖わかめのサラダ									
	オレンジ									

日曜	献立名	牛乳	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)	
			<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>熱や力になるもの		たんぱく質 (g)	
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	食塩 (g)	
								小	中	
19 金	はる かの 春の香りごはん	あぶらあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ ふき ごぼう	米 さとう	油	676 26.1 2.6	831 31.2 3.2	
	かな てん 魚の天ぷら	さかな				てんぷらこ	油			
	とうにゆうじる 豆乳汁	とうふ あぶらあげ とうにゆう みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし えのきたけ	さつまいも				
	はっさく				はっさく					
<p>【地場産給食の白】毎月19日は「食育の白」です。給食では19日（またはその前後）に、地域でとれた産物を取り入れた「地場産給食の白」を実施しています。4月は美東ごぼうや春の山菜を入れた炊き込みご飯、地域の魚の天ぷら、季節の果物のはっさくが登場します。はっさくの皮が上手にむけますか？給食でも、季節の食べ物を楽しみましょう。</p>										
秋 22 月	コッペパン りんごジャム		牛乳			パン ジャム		699 23.9 2.5	926 31.1 3.2	
	はる やさい 春野菜のシチュー	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こむぎこ	マーガリン 油			
	ひじきとツナのサラダ	まぐろみずに	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油			
	バナナ				バナナ					
23 火	ポークカレーライス	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも	油	675 21.9 2.3	840 26.9 3.0	
	れんこんサラダ	しらすほし わかめ		こまつな	れんこん	さとう	油			
	りんご寒天	かんてん			りんご	さとう				
中 24 水	むぎ 麦ごはん		牛乳			米 麦		699 26.9 2.5	—	
	からあ やくみ サバの唐揚げ薬味ソースがけ	サバ 		ねぎ	しょうが にんにく	さとう かたくりこ	油			
	ちゅうかうたまご 中華風卵スープ	たまご ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ きくらげ	かたくりこ	ごま油			
	はるさめ 春雨のサラダ	ロースハム			キャベツ もやし	はるさめ さとう	ごま			
25 木	ふわふわ丼 どんぶり	ぶたにく たまご とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	米 麦 ふ さとう でんぷん	油	648 28.7 2.3	9810 35.5 2.9	
	だいず 大豆といりこの揚げがらめ	だいず	いりこ			さとう かたくりこ	油			
	たけのこのおかかあえ	かつおぶし			たけのこ キャベツ 	さとう				
<p>【たけのこ】 たけのこは、漢字で書くと竹かんむりに「旬」と書きます。「旬」は10日間を意味する言葉で、たけのこは成長がとても早く、10日ほどで竹になることからこのような漢字がつけられたと言われています。美祢市のたけのこが登場します。</p>										
26 金	くろ 黒ごま蒸しパン		牛乳			むしぼんミックス こくとう	黒ごま	688 28.6 2.1	834 34.2 2.7	
	ミートソーススパゲティ	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	スパゲッティ さとう こむぎこ	油			
	うみ 幸 海の幸サラダ	まぐろみずに いか	わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	油			
	きららヨーグルト		ヨーグルト							

秋  
22 月

中  
24 水

## 今年度もよろしくお願ひいたします

新入生を迎え、今年度の給食がスタートします。

嘉万調理場では、毎日約220食の給食を作り、4校の学校へ届けます。心身共に成長していく子どもたちのために、安全でおいしい給食が届けられるよう、職員一丸となつてがんばっていきたく思います。どうぞよろしくお願ひいたします。



家でも、積極的にお手伝いをしましょう



献立表で、毎日の給食を確認してくださいね



エプロンの洗濯やつめ切りにも、ご協力をお願いします

### 給食の中止について

児童生徒が、入院等の理由で連続して5日以上登校できない場合のみ、給食を中止します。ただし、保護者からの連絡の後、給食中止の手続きに2日間を要します。（美祢市内共通）

## 食材の紹介

☆ 美祢市産の食材 ☆

こまつな、ほうれんそう、アスパラガス、たけのこ、新玉ねぎ、美東ごぼう、レタス など

お米(晴るる)は、年間を通して美祢市産、牛乳は山口県産です。

- 給食では、日ごろから美祢市産、山口県産の食材をたくさん取り入れるように心がけています。
- 近海でとれた魚を取り入れるため、魚種が確定していない日があります。その際には、献立表の食材欄に「魚」と表記しています。どうぞ、ご了承ください。

美祢市でとれる食材を毎月紹介しています！

