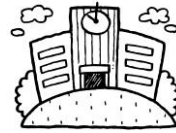


給食予定献立表

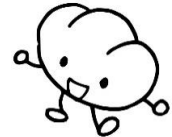


黒松内町学校給食センター
平成27年度4月号



ご入学・ご進級 おめでとうございます

学校給食は、皆さんから集めた給食費で材料を購入し運営しています。今年も安全で安心、そしておいしい給食作りに取り組んでいきますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
ごはん たぬき汁 テリヤキチキン ほうれん草のごまあえ	みそラーメン 桜えびシューマイ ポテトサラダ	ごはん チンゲン菜の中華風スープ ホイコーロー 中華あえ	くるみパン 野菜スープ 鶏じゃがトマト 豆サラダ 焼きプリンタルト	豚角煮チャーハン キャベツのみそ汁 アジフライ ブロッコリーのおかかあえ
赤 牛乳 とり肉 油あげ さつまあげ	牛乳 ぶた肉 ハム わかめ 桜えびシューマイ	牛乳 ぶた肉 ハム きくらげ	牛乳 とり肉 大豆	牛乳 ぶた肉 アジフライ かつおぶし
黄 ごはん ごま	ラーメン じゃがいも マヨネーズ	ごはん	くるみパン じゃがいも マヨネーズ 焼きプリンタルト	ごはん 油
緑 にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ	白菜 もやし にんじん きゅうり	チンゲン菜 キャベツ ピーマン きくらげ にんじん もやし	キャベツ にんじん 玉ねぎ インゲン トマト こんにゃく きゅうり 白菜	キャベツ にんじん 玉ねぎ ブロッコリー
小654kcal 中863kcal	小626kcal 中812kcal	小626kcal 中795kcal	小662kcal 中879kcal	小696kcal 中899kcal
13	14	15	16	17
さけわかめごはん 白菜のみそ汁 肉じゃが にらともやしのツナあえ	五目うどん きんぴら肉団子 ささみと大根のサラダ	チキンカレーライス ごぼう炒め りんご	バターロール ほうれん草のスープ ハンバーグ たこマリネ	ごはん 豚汁 ☆白花豆コロッケ わかめの酢の物
赤 牛乳 さけ わかめ ぶた肉 油あげ ツナ	牛乳 とり肉 油あげ ささみ きんぴら肉団子	牛乳 とり肉 さつまあげ	牛乳 ハンバーグ たこ	牛乳 ぶた肉 白花豆コロッケ とうふ わかめ かにかまぼこ
黄 ごはん じゃがいも	うどん	ごはん じゃがいも ごま	バターロール	ごはん じゃがいも 油
緑 白菜 にんじん 玉ねぎ こんにゃく いんげん にら もやし	にんじん 大根 きゅうり しいたけ ねぎ	玉ねぎ にんじん グリンピース ごぼう しらたき りんご	ほうれん草 にんじん レタス トマト	にんじん 玉ねぎ 大根 ごぼう 長ネギ つきこんにゃく きゅうり
小636kcal 中773kcal	小613kcal 中815kcal	小712kcal 中892kcal	小627kcal 中807kcal	小642kcal 中819kcal
20 ★食育の日★	21	22	23	24
ごはん ウインナーのスープ 焼きホッケ ようていあえ	塩ラーメン 揚げぎょうざ キャベツとひじきのサラダ ココアムース	ごはん しめじのみそ汁 鶏肉とふきの煮物 白菜とイカのおかかあえ	黒ごまパン ほたてシチュー タケノコ入りメンチカツ マカロニサラダ	中華丼 ☆さんまのうまか煮 フルーツのゼリー和え
赤 牛乳 ウインナー ホッケ ベーコン かまぼこ	牛乳 ぶた肉 ハム ひじき チーズ ぎょうざ わかめ	牛乳 油あげ とり肉 イカ かつおぶし	牛乳 ほたて メンチカツ ハム 豆乳	牛乳 ぶた肉 えび いか うずらの卵 さんま
黄 ごはん	ラーメン 油 ココアムース	ごはん	黒ごまパン マカロニ 油 マヨネーズ じゃがいも	ごはん ゼリー
緑 白菜 にんじん キャベツ インゲン	もやし 白菜 コーン キャベツ	しめじ ふき にんじん こんにゃく 白菜 きゅうり	にんじん 玉ねぎ グリンピース きゅうり コーン	白菜 にんじん たけのこ しいたけ もも みかん パイ
小625kcal 中790kcal	小687kcal 中821kcal	小621kcal 中811kcal	小729kcal 中900kcal	小642kcal 中835kcal
27	28	29	30	
ごはん ☆さやえんどうのみそ汁 うの花コロッケ 小松菜のサラダ ライチゼリー	やきそば わかめスープ 野菜シューマイ ごぼうサラダ	しょうわ ひ 昭和の日 	コッペパン じゃがいものスープ ポークビーンズ 花野菜のサラダ ジャム	こんげつ ～今月のたべもの～ 『春キャベツ』  この時期のキャベツは柔らかくてみずみずしいのが特徴です。キャベツにはキャベジンという胃を守る成分が入っています。今月の給食にも多く使用します♪
赤 牛乳 うの花コロッケ	牛乳 ぶた肉 シューマイ わかめ		牛乳 ベーコン 大豆 ひよこ豆 ツナ	
黄 ごはん はるさめ 油 じゃがいも ゼリー	ラーメン ごま マヨネーズ		コッペパン マヨネーズ じゃがいも ジャム	
緑 さやえんどう 小松菜 コーン ライチ	ピーマン にんじん キャベツ 長ネギ ごぼう きゅうり		にんじん 玉ねぎ カリフラワー ブロッコリー	
小674kcal 中845kcal	小677kcal 中833kcal		小637kcal 中852kcal	
 <p>★食品の3つのグループ★ ○赤は筋肉や血液・骨などからだを作ります ○黄は働く力や体温のもと(エネルギー)を作ります ○緑は風邪を予防し、体の調子を整えます</p> 		<p>* 牛乳は毎日付きます♪ * 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 * 新メニューには☆印が付いています♪</p> <p>～給食センターからのお知らせ～ 衛生面・栄養面の観点から、今年度より各学校にソースやしょうゆを置かないことになりました。その代り、必要に応じて小袋で調味料を提供していきます。そのため、今までソースなどが付いていた場合でも、料理に味がしっかりと付いている場合には調味料が付かないことがあります。</p>		