



4月給食予定献立表

令和6年度
伊佐学校給食共同調理場

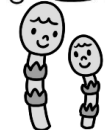
日曜	献立名	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)	
		<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>エネルギーのもとになるもの		たんぱく質 (g)	
		1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	食塩 (g)	
9 火	アップルパン		牛乳			アップルパン		680 23.9 2.3	768 26.7 2.6
	コーンポタージュ	とり肉 豆乳	牛乳	にんじん ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ	マカロニ じゃがいも	シチュールー		
	ブロッコリーのサラダ	ツナ たまご		ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	ごま 油		
	お祝いいちごゼリー					いちごゼリー			
<p>今日から、令和6年度の給食が始まります。入学・進級 お祝いとして「いちごゼリー」がついています。</p>									
10 水	まきごはん		牛乳			☆米 麦		640 24.9 1.0	739 28.3 1.2
	にく肉じゃが	牛肉 生あげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき	油		
	スナップエンドウのごまよこし	とり肉		スナップエンドウ にんじん	キャベツ	さとう	ごま		
<p>スナップえんどうは、グリーンピースを改良して生まれた野菜です。スナップえんどうのスナップは「ボキッと折る」という意味です。</p>									
11 木	パン いちごジャム		牛乳			パン いちごジャム		627 23.3 2.3	766 28.1 2.8
	ナポリタンスパゲッティ	ウインナー		トマト にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ にんにく	パスタ麺	油		
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油		
<p>ツナは主に「まぐろ」から作られます。まぐろは英語で「tuna」といい、これから名前がつけました。缶詰ですぐ食べられるため災害時にも役立ちます。</p>									
12 金	まきごはん		牛乳			☆米 麦		623 26.1 1.5	716 29.8 1.9
	ぶた肉と野菜の炒めもの	ぶた肉 生あげ 赤み		にんじん ピーマン	キャベツ ☆たけのこ しょうが		ごま油		
	もずくスープ	ベーコン とうふ	もずく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも	ごま油		
<p>もずくは、わかめや昆布やひじきと同じ海藻の仲間です。エネルギーはほとんどありませんが、体を作るカルシウムを多くふくんでいます。</p>									
15 月	まきごはん		牛乳			☆米 麦		602 24.0 1.4	702 27.7 1.8
	あじフライ	あじフライ					油		
	わかたけの若竹汁	とうふ はんぺん		にんじん	☆たけのこ				
	菜の花のからしあえ			菜の花 にんじん	キャベツ		さとう		
<p>菜の花は、花のつぼみと茎を食べる野菜です。2月から3月にかけてが旬で、春の訪れをいち早く知らせしてくれる食材のひとつです。</p>									
16 火	セルフホットドック	ソーセージ	牛乳		キャベツ	パン		682 24.4 3.1	778 27.5 3.4
	まき入りカレースープ	ベーコン		にんじん	キャベツ セロリ たまねぎ	麦 マカロニ じゃがいも	油		
	オレンジ				オレンジ				
<p>キャベツの旬は3回あります。春キャベツの特徴は、葉が柔らかく、善きも緩い点です。やわらかいので、大きめに切っても食べやすいです。</p>									
17 水	まきごはん		牛乳			☆米 麦		623 28.1 1.7	721 32.0 2.0
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 赤み		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ☆しいたけ にんにく しょうが	じゃがいもでんぶ	ごま油		
	春雨サラダ	とり肉		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ	さとう ごま 油		
<p>マーボー豆腐を食べるとピリッとからみがありますが、これは「トウバンジャン」という「そら豆」から作ったみそを使っているからです。</p>									
18 木	きなこトースト	きなこ	牛乳			食パン さとう	バター	646 24.8 2.4	749 28.5 2.8
	ミルクスープ	とり肉 豆乳	牛乳	にんじん ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ キャベツ				
	野菜のソース炒め	魚肉ソーセージ		にんじん こまつな	切り干しだいこん キャベツ とうもろこし		油		
<p>きなこトーストのきなこは、大豆を煎ってすりつぶし、粉にしたものです。大豆の栄養をそのまま含んでいます。</p>									

★どうぞよろしくお願ひいたします。★

伊佐調理場では、麦川小学校・伊佐中学校・伊佐小学校の給食、約145食分を調理します。心身ともに成長していく子どもたちに、「安心・安全な給食」「子どもたちの笑顔がいっぱいあふれる美味しい給食」を提供するため、力を合わせてがんばります。



「さんさい」いろいろ♪



「さんさい」は、「やま」や「のはら」に、しぜんにはえていて、たべられます。どのようなものがあるか、知っているかな？
※さいばいされているものも、あります。



わらび



ぜんまい

ここみ



つくし



たらめ



ふき

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>エネルギーのもとになるもの		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)				
魚・肉・豆・卵		乳製品・海藻・小魚		緑黄色野菜		その他の野菜・果物		穀類・いも・さとう		油脂		小	中
19 金	なめし菜飯						☆米 麦			621 26.9 2.4	716 30.8 2.9		
	てづく手作りツナバーグ	とうふ ツナ	ひじき	にんじん	たまねぎ	パン粉	ノンエッグマヨネーズ						
	うお魚そうめん汁	魚そうめん とうふ 油あげ	わかめ	にんじん ほうれん そう	えのき								
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー									
大豆は「畑の肉」といわれるように、みんなの体を大きく丈夫にする「たんぱく質」が多く含まれています。ツナバーグに使っている豆腐は大豆の栄養をたくさん含んでいます。													
22 月	むぎ麦ごはん		牛乳				☆米 麦			631 27.1 1.7	711 30.0 1.9		
	だしまきたまご	だしまきたまご											
	はるやさい春野菜のそぼろ煮	とり肉 生あげ		にんじん スナップ エンドウ	たまねぎ たけのこ	じゃがいも じゃ がいでんぶ							
	うめ梅しらす和え		しらす		うめ キャベツ きゅうり								
毎日給食に出る牛乳やしらすにはたくさんのカルシウムが含まれていて、骨や歯を作ってくれる大事な食品です。残さずにいただきましょう。													
23 火	とうりょう豆乳パン		牛乳				豆乳パン			609 26.8 2.6	751 32.0 3.1		
	さんさい山菜うどん	とり肉 油あげ かま ぼこ	わかめ	にんじん	山菜 ☆しいたけ たまねぎ								
	ひじきのマヨネーズ和え		ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ノンエッグマヨネーズ						
	こざかな小魚アーモンド		小魚アーモン ド										
ふき、ぜんまい、わらび、たけのこなど、山や野原に生えている山菜は、3月から5月にかけて収穫される「春が旬」の食べ物です。													
24 水	むぎ麦ごはん		牛乳							698 27.5 2.1	803 31.4 2.5		
	チキンチキンごぼう	とり肉		にんじん	えだめ ごぼう しょうが	じゃがいもでんぶ ん	油						
	みそ汁	☆麦みそ 生あげ		にんじん 葉ねぎ	もやし たまねぎ	やきふ							
チキンチキンごぼうは、山口県の学校給食から生まれた献立です。よくかんでいただきましょう。													
25 木	パン		牛乳							628 27.8 2.5	710 30.8 2.9		
	とうりょうアスパラガスの豆乳シチュー	とり肉 ベーコン 豆 乳 白いんげんまめ		☆アスパラガス に んじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	油 シチュールウ						
	こまつなのソテー	魚肉ソーセージ		こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし		油						
春が旬のグリーンアスパラガスは、太陽の光をいっぱい当てて育てます。ホワイトアスパラガスは、芽が太陽に当たらないようにして育てます。													
26 金	きんきゆう救給カレー		牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ とうもろこし	米 じゃがいも	油			620 13.1 1.4	799 14.7 2.1		
	バナナ					バナナ							
	ヨーグルト		ヨーグルト										
防災給食の日 ※救給カレーは、ごはんが入っていて、非常時に温めずにそのまま食べられるカレーライスです。													
避難訓練実施日です。非常食を食べ、防災や非常時の食べ物の大切さについて考えましょう。													
30 火	パン マーシャルビーンズ		牛乳				パン マーシャル ビーンズ			669 29.1 2.6	746 32.8 3.0		
	はる春キャベツのトマト煮	とり肉 大豆	チーズ	トマト	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	油						
	レモンサラダ	ハム		にんじん ☆ほうれ んそう	キャベツ きゅうり レモン果汁	さとう	油						
キャベツの旬は3回あります。春キャベツの特徴は、葉が柔らかく、巻きも緩い点です。やわらかいので、大きめに切っても食べやすいです。													

○米・大豆・パン等、学校給食で使用している山口県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

献立表確認のお願い ★★★ 給食で初めて食べる食材はありますか？ ★★★



食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には小学生や中学生になってからアレルギー症状があらわれる場合があります。



給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べてみ

～～ 美祢市の食材の紹介 ～～

☆マークがついています。

米・麦みそ・秋吉台高原牛・アスパラガス

お知らせ ～給食の中止について～

児童生徒が、入院等の理由で登校できない場合、給食の提供日数が連続して5日以上ある場合のみ、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)