



2019年度 4月献立表



邑楽町立学校給食センター

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	エネルギー	たんぱく質	脂質		
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	Kcal	g	g	
9	火	パーカーハウス ⑩お祝いデザート 牛乳	ハンバーグデミグラスソース 海そうサラダ 根菜のスープ	とり肉 ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ くわかめ かえでのり とさかのり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン ごぼう だいこん	パン 片栗粉 砂糖 お祝いデザート じゃがいも	油 ドレッシング	610 807	24.8 32.0	24.3 30.5
	10	水	わかめご飯 ⑩お祝いデザート 牛乳	しらす入り玉子巻き 大根としらすのピリ辛炒め 春のみそ汁	卵 みそ ぶた肉 豆腐	牛乳 わかめ しらす	小松菜 にんじん かき菜	しらたき だいこん にんにく しょうが たけのこ ねぎ	ご飯 砂糖 お祝いデザート じゃがいも	ごま油	635 802	24.6 30.0
11	木	ご飯 牛乳	さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え 田舎汁	さば 厚揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう こんにやく だいこん	ご飯 砂糖 里いも	ごま油	670 859	25.6 32.2	20.2 24.6
12	金	ココアパン 牛乳	えびとマカロニのトマトクリーム煮 ブロッコリーサラダ オレンジ	いんげん豆 えび ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく キャベツ オレンジ	パン マカロニ じゃがいも	油 ドレッシング	628 780	23.3 28.3	21.7 25.7
	15	月	ご飯 ⑩お祝いデザート 牛乳	ポークカレー チーズサラダ パインスライス⑩⑩	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにくしょうが 玉ねぎ グリーンピース ブルン キャベツ きゅうり パイナップル	ご飯 じゃがいも お祝いデザート	油 ドレッシング	669 836	19.5 23.2
16	火	はちみつパン 牛乳	とり肉のピザ焼き 花野菜サラダ ウインナーとキャベツのスープ	とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ほうれん草	カリフラワー コーン 玉ねぎ キャベツ しめじ	パン	ドレッシング 油	613 793	30.8 38.4	25.8 30.6
17	水	発芽玄米ご飯 牛乳	韓国風焼き肉 キムチ和え えのきたけのスープ	ぶた肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし えのきたけ ねぎ しょうが	発芽玄米ご飯 砂糖 片栗粉	ごま油	640 815	26.9 33.4	16.5 19.1
18	木	ご飯 青りんごゼリー 牛乳	たけのこご飯の具 ししゃものから揚げ(1, 1, 2) なめこ汁	とり肉 豆腐 油揚げ みそ ししゃも	牛乳	にんじん ほうれん草 みつば	たけのこ 枝豆 しいたけ なめこ だいこん	ご飯 小麦粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも ゼリー	油	684 838	28.2 33.0	21.3 23.5
19	金	ロールパン 牛乳	かぼちゃのカップグラタン ごぼうサラダ ABC スープ	ベーコン うずら卵 豆乳	牛乳	にんじん かぼちゃ	きゅうり だいこん コーン 玉ねぎ キャベツ ごぼう	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 ごま油	648 840	21.2 26.1	28.2 34.8
22	月	ご飯 牛乳	ぶた肉の南部焼き お魚サラダ さやえんどうのみそ汁	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 昆布 桜えび	にんじん さやえんどう	キャベツ きゅうり だいこん	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま油	674 852	29.3 36.0	20.7 24.6
23	火	黒コッペパン 牛乳	春キャベツのクリームシチュー トマトオムレツ 大根サラダ	ベーコン とり肉 卵 いんげん豆	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ しめじ だいこん きゅうり	パン じゃがいも	油 ごま油 ドレッシング	642 841	26.3 33.5	24.0 29.4
24	水	ご飯 牛乳	ビビンバ ボイルブロッコリー⑩ 春雨スープ	ぶた肉 おから 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜 ブロッコリー	にんにく もやし こんにやく ねぎ キャベツ	ご飯 砂糖 はるさめ	ごま油 マヨネーズ ごま	671 827	22.3 27.4	23.7 26.3
25	木	ご飯 牛乳	ホキのフライ⑩ 五目ひじき じゃがいもと小松菜のみそ汁	とり肉 厚揚げ 油揚げ みそ さつま揚げ ホキ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	枝豆 こんにやく しいたけ 玉ねぎ	ご飯 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも	油	698 872	24.4 30.9	19.8 23.9
26	金	こめっこぱん 牛乳	スパゲッティナポリタン アーモンドサラダ⑩ 美生柑	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 美生柑	パン スパゲッティ	オリーブ油 ドレッシング アーモンド	621 784	24.1 29.9	19.6 23.6

⑩…ポトルドレッシング ⑪…小中パックソース・幼ポトルソース ⑫…ポトルマヨネーズ ※お米はすべて邑楽町産を使用しています。上段：小学校 下段：中学校
 ※都合により献立および食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。※太字は邑楽町産のものを使用予定です。

みんな楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。

給食の前に手をきれいに洗う

協力して準備を行う

あいさつをきちんとする

姿勢を正しくし、よくかんで食べる

汚い話や気持ちの悪い話をしない

決められた時間内に食べ終わる

食器は大切に使う

新しい学年で給食がスタートします。給食の約束を守って、楽しくいただきますよ!!

《放射性物質測定結果》検査結果の詳細は給食センターのホームページにも掲載しています。
 下記の食材の検査をした結果、放射性ヨウ素 (I-131)、放射性セシウム (Cs-134, Cs137) のいずれも不検出でした。

検査機関名	検査器	測定日	試料名
東部教育事務所	Nal(T1)シンチレータ	3月14日	かき菜 (邑楽町産)