



令和3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		Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			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				
8	木	ご飯 お祝いデザート④ 牛乳	韓国風焼き肉 ブロッコリーの中 華和え えのきたけのスー プ	ぶた肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく えのきたけ しいたけ	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	625 794	27.7 33.8	17.8 20.6
9	金	はちみつパン お祝いデザート④ 牛乳	春キャベツのクリームシチュー トマトオムレツ カラフルサラダ	とり肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも	油 ドレッシング	701 816	27.1 32.1	24.8 29.2
12	月	ご飯 牛乳	マーボー豆腐 にんじん入りしゅうまい(2. 2. 3) 春雨サラダ	豆腐 みそ ぶた肉 たらすりみ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが たけのこ キャベツ コーン	ご飯 春雨 小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま油	691 857	22.6 27.5	19.0 22.8
13	火	ロールパン 牛乳	チーズ入り肉団子(1. 2. 2) 小松菜とベーコンのソテー ミネストローネ	とり肉 大豆 ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	トマト 小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし にんにく	パン マカロニ パン粉 じゃがいも	油 バター オリーブ油	647 776	23.4 26.9	27.7 32.1
14	水	赤飯 牛乳	えびフライ(1. 1. 2)④ こんにゃくのピリ辛炒め さやえんどうのみそ汁	えび みそ ぶた肉 豆腐 小豆	牛乳	にんじん さやえんどう	ごぼう ねぎ こんにゃく 玉ねぎ たけのこ	もち米 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	672 815	25.3 30.7	19.4 21.3
15	木	麦ご飯 お祝いデザート④ 牛乳	ポークカレー コーンサラダ オレンジ	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ プルーン りんご キャベツ きゅうり コーン オレンジ	麦ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	684 825	21.2 24.7	19.6 22.4
16	金	こめっこぱん 牛乳	とり肉のピザ焼き 小松菜サラダ マカロニ入りコンソメスープ	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ	ぱん 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	636 792	26.4 38.9	26.3 31.6
19	月	ご飯 牛乳	さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え かきたま汁	さば みそ 卵	牛乳 わかめ	ほうれん草 小松菜 にんじん	もやし 玉ねぎ しいたけ	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま	623 765	24.7 30.4	18.2 21.8
20	火	パーカーハウス 牛乳	ソースメンチかつ 花野菜サラダ 野菜のポターージュ	ぶた肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん 赤パプリカ パセリ	玉ねぎ カリフラワー コーン しめじ キャベツ	パン パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ドレッシング	694 858	22.7 27.0	28.2 33.7
21	水	ご飯 ヨーグルト 牛乳	ビビンバ(肉みそ) ナムル わかめスープ	ぶた肉 豆腐 なると	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ	ご飯 砂糖	ごま ごま油	670 802	25.6 30.6	19.8 23.3
22	木	菜飯 牛乳	しらす入り玉子焼き いんげんのツナマヨ和え とん汁	卵 ツナ ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 しらす	いんげん にんじん	きゅうり もやし にんにく 大根 ねぎ ごぼう しいたけ	菜飯 じゃがいも	ごま マヨネーズ 油	677 828	25.3 30.0	21.4 25.1
23	金	メロンパン 牛乳	スパゲッティナポリタン チーズサラダ 甘夏	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	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 甘夏	スパゲッティ パン	オリーブ油 ドレッシング	697 865	22.7 27.7	23.5 28.4
26	月	ご飯 牛乳	ぶた肉のしょうが焼き 塩もみ野菜 かぼちゃのみそ汁	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん ピーマン かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり ねぎ	ご飯 砂糖	油 ごま油	660 802	26.7 32.4	18.7 21.9
27	火	ミルクパン 牛乳	ポテトカップグラタン コールスローサラダ 野菜のカレースープ	ウインナー	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも	ドレッシング 油	600 765	19.8 23.2	25.7 29.9
28	水	ご飯 牛乳	鯖の薬味ソースかけ 五目ひじき ごぼうときのこのみそ汁	鯖 さつま揚げ とり肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ しょうが 枝豆 しらたき しいたけ ごぼう 大根 しめじ えのきたけ 玉ねぎ	ご飯 片栗粉 砂糖	油 ごま油	677 814	27.1 32.5	21.4 25.1
30	金	ツイストロールパン 牛乳	えびとマカロニのトマトクリーム煮 大根サラダ 河内晩柑	えび ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく 大根 きゅうり 河内晩柑	パン ペンネ じゃがいも	油 ドレッシング	626 778	22.0 26.5	22.5 27.0

上段：小学校
下段：中学校

※お米はすべて邑楽町産を使用しています。

※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

朝ごはんの効果



体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



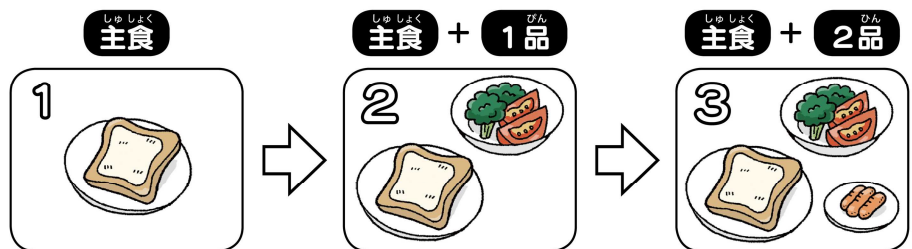
脳の働きを活発にする



排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送られると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。