



令和4年度 4月献立表



邑楽町立学校給食センター

小1年
給食開始

幼年中
給食開始

幼年少
給食開始

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	金	ミルクパン お祝いデザート④ 牛乳	ハンバーグアップルソースかけ 花野菜サラダ シエルマカロニのスープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン (Ⓧ:豆乳)	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ りんご マッシュルーム コーン (Ⓧ:いちご)	パン じゃがいも マカロニ (Ⓧ:米粉)	627 869	27.8 34.0	23.5 34.1
11	月	ご飯 お祝いデザート④ 牛乳	マーボー豆腐 にんじん入り焼売(2・2・3) 春雨サラダ	豆腐 ぶた肉 みそ たら (Ⓧ:豆乳)	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ たけのこ きゅうり にんにくしょうが キャベツ ねぎ コーン(Ⓧ:いちご)	ご飯 小麦粉 砂糖 春雨 片栗粉(Ⓧ:米粉)	632 819	22.4 28.2	18.0 22.2
12	火	はちみつパン 牛乳	オムレツミートソースかけ ほうれん草とベーコンのソテー 野菜のポタージュ	ぶた肉 大豆 卵 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン ほうれん草 パセリ	玉ねぎ もやし しめじ コーン キャベツ	パン じゃがいも バター	643 789	27.3 32.3	25.0 28.8
13	水	ご飯 牛乳	鮭の西京焼き ごま和え とん汁	鮭 みそ ぶた肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし にんにく 大根 こんにゃく ごぼう ねぎ しいたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも	635 757	29.6 35.9	18.2 20.5
14	木	ご飯 牛乳	ポークカレー 小松菜サラダ オレンジ	ぶた肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ プルーン キャベツ オレンジ	ご飯 じゃがいも 砂糖	648 838	20.6 26.4	17.6 26.1
15	金	丸パン お祝いデザート④ 牛乳	ソースメンチかつ チーズサラダ ハム入りトマト玉スープ	ハム 卵 ぶた肉 (Ⓧ:豆乳)	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ (Ⓧ:いちご)	パン じゃがいも 片栗粉 パン粉 小麦粉(Ⓧ:米粉)	612 761	26.1 31.3	25.4 28.8
18	月	ご飯 牛乳	韓国風焼き肉 ブロッコリーの中華和え わかめスープ	ぶた肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ ねぎ にんにく たけのこ しいたけ	ご飯 砂糖	623 772	28.6 33.0	17.2 23.2
19	火	キャロットパン 牛乳	とり肉のピザ焼き コールスローサラダ 野菜のカレースープ	とり肉 ウインナー 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン じゃがいも 油	638 782	29.8 34.9	29.0 36.8
20	水	ご飯 牛乳	白身魚の薬味ソースかけ 大豆の五目煮 さやえんどうのみそ汁	ホキ 豆腐 大豆 とり肉 さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん さやえんどう	ねぎ しょうが こんにゃく 大根	ご飯 片栗粉 砂糖 じゃがいも	677 773	31.4 35.8	20.1 20.1
21	木	わかめご飯 牛乳	レバー入り白ごまつくね(2・2・3) ツナサラダ ふわふわスープ	ツナ かまぼこ とり肉 卵 はんぺん	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	ご飯 砂糖 パン粉 片栗粉	612 790	23.0 29.8	17.1 21.9
22	金	ロールパン 牛乳	春キャベツのクリームシチュー ほうれん草オムレツ いろどりサラダ	とり肉 いんげん豆 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草 赤黄パプリカ	玉ねぎ キャベツ しめじ	パン じゃがいも 油 ドレッシング	622 768	26.7 30.8	25.6 34.0
25	月	ご飯 牛乳	さばのみそ煮 いんげんのツナマヨ和え かきたま汁	さば みそ ツナ 卵	牛乳	いんげん にんじん ほうれん草	きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのきたけ しいたけ	ご飯 片栗粉	650 828	25.8 29.6	22.9 22.7
26	火	パンキンパン 牛乳	大豆のミートソーススパゲッティ コーンサラダ パインスライス	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン パイナップル	パン スパゲッティ オリーブ油 ドレッシング	642 845	24.3 28.7	18.9 28.4
27	水	ご飯 牛乳	棒餃子 回鍋肉 春雨スープ	ぶた肉 みそ 豆腐 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイにら	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ たけのこ	ご飯 春雨 パン粉 砂糖 片栗粉 小麦粉	642 766	22.9 27.3	18.3 21.9
28	木	ご飯 牛乳	きんぴら入り玉子焼き 肉じゃがが煮 もやしと油揚げのみそ汁	ぶた肉 油揚げ みそ 卵	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しらたき 枝豆 大根 もやし ごぼう	ご飯 じゃがいも 砂糖	653 775	26.6 30.4	19.8 23.4

上段：小学校
下段：中学校

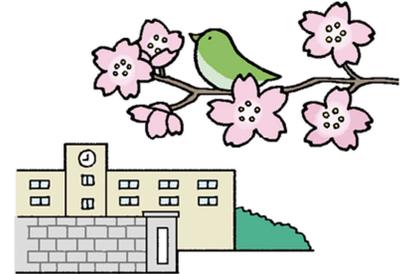
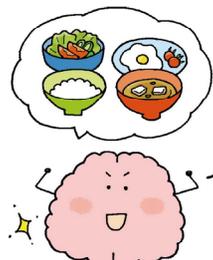
※お米はすべて邑楽町産を使用しています。

※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です。

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



今年度も安全・安心でおいしい給食をつくりま



学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。おいしいことはもちろん、安全・安心であることが重要です。栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めています。

