

4月予定献立表

木本共同調理場



| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 1人分 たんぱく質 脂質 カルシウム |
|-----|---------|----|---------------------------------|--------------------------|---------------------------------|--|--|
| 7金 | ごはん | ○ | カレー肉じゃが コールスローサラダ | 豚肉 | 米,キャノーラ油,じゃがいも, 三温糖,マヨネーズ | にんじん,玉葱,キャベツ,きゅうり | 869 kcal 23.9 g 36.6 g 286 mg |
| 10月 | チキンライス | ○ | ポトフ | 鶏肉,ベーコン,ウィンナー,豚肉 | 米,キャノーラ油,じゃがいも | 玉葱,にんじん,ピーマン, キャベツ,セロリー | 769 kcal 25.7 g 27.6 g 281 mg |
| 11火 | ごはん | | しいらのトマトソース 粉吹き芋 キャベツスープ | しいら,豚肉 | 米,キャノーラ油,三温糖, じゃがいも | にんにく,玉葱,キャベツ, にんじん,とうもろこし | 685 kcal 28.0 g 22.1 g 43 mg |
| 12水 | カレーライス | ○ | 福神漬 フルーツヨーグルトあえ | 豚肉,ヨーグルト | 米,キャノーラ油,じゃがいも, バター,薄力粉 | にんにく,セロリー,玉葱, にんじん,大根(福神漬), みかん,パイナップル | 836 kcal 24.9 g 22.9 g 325 mg |
| 13木 | ごはん | | 肉豆腐 スパゲティサラダ | 豆腐,豚肉,ハム | 米,三温糖,キャノーラ油, スパゲッティ,マヨネーズ | 玉葱,葉ねぎ,にんじん, エリンギ,ごぼう, きゅうり,とうもろこし | 751 kcal 23.8 g 28.8 g 144 mg |
| 14金 | ごはん | ○ | お好み焼き風卵焼き ワンタンスープ | 豚肉,たまご,あおのり,豚肉 | 米,キャノーラ油,薄力粉, ワンタンの皮 | キャベツ,葉ねぎ, しょうが,にんじん | 793 kcal 27.6 g 30.8 g 320 mg |
| 17月 | ごはん | ○ | じゃがいもと厚揚げのそぼろに 大根のさっぱりサラダ | 豚肉,厚揚げ,ツナ | 米,キャノーラ油,じゃがいも, 三温糖,ごま油 | にんじん,だいこん, きゅうり,しょうが | 773 kcal 26.9 g 24.1 g 370 mg |
| 18火 | たけのごはん | | さごしの照り焼き れんこんのしゃきしゃき酢 | 鶏肉,油揚げ,さごし,ツナ | 米,三温糖,ごま | たけのこ,にんじん, れんこん,キャベツ,きゅうり | 691 kcal 32.8 g 22.4 g 78 mg |
| 19水 | ごはん | ○ | ポークビーンズ ハムサラダ | ウィンナー,豚肉,大豆,ハム | 米,キャノーラ油,じゃがいも, 三温糖 | 玉葱,にんじん,トマト, キャベツ,きゅうり | 790 kcal 26.8 g 28.9 g 306 mg |
| 20木 | ごはん | | 中華風からあげ 豚汁 | 鶏肉,豚肉,豆腐,みそ | 米,かたくり粉,コーン油, 三温糖,じゃがいも | しょうが,にんにく,玉葱, にんじん,ごぼう,葉ねぎ | 790 kcal 28.1 g 29.2 g 67 mg |
| 21金 | ごはん | ○ | スパゲティナポリタン 野菜スープ | ウィンナー,ベーコン,豚肉 | 米,スパゲッティ,三温糖, キャノーラ油 | トマト,にんじん,玉葱, ピーマン,はくさい, チンゲン菜,とうもろこし | 862 kcal 26.1 g 27.4 g 294 mg |
| 24月 | ごはん | ○ | キャベツと厚揚げの味噌炒め ばんさんすう | 厚揚げ,豚肉,みそ,ハム | 米,三温糖,ごま油,キャノーラ油, かたくり粉,マロニー | にんじん,キャベツ,玉葱, ピーマン,しょうが,きゅうり | 810 kcal 27.1 g 31.2 g 400 mg |
| 25火 | ごはん | | さばのゴマケチャップソース 野菜炒め | さば,豚肉 | 米,かたくり粉,コーン油, 三温糖,ごま,キャノーラ油 | しょうが,にんじん, ピーマン,玉葱,キャベツ | 762 kcal 27.0 g 30.6 g 101 mg |
| 26水 | ごはん | ○ | 八宝菜 ごま酢和え | 豚肉,うずら卵 | 米,キャノーラ油,かたくり粉, ごま油,三温糖,ごま | にんじん,チンゲン菜,はくさい, 玉葱,たけのこ,キャベツ, きゅうり,とうもろこし | 802 kcal 25.9 g 33.7 g 364 mg |
| 27木 | ごはん | | 高野豆腐の卵とじ煮 大根とツナのをえ物 味付け海苔 | 高野豆腐,鶏肉,たまご, ツナ,味付けのり | 米,三温糖,キャノーラ油,ごま | にんじん,玉葱, だいこん,きゅうり | 665 kcal 29.5 g 21.5 g 178 mg |
| 28金 | こぎつねごはん | ○ | 三色おひたし キャベツと豚肉の味噌汁 | 油揚げ,鶏肉,かつお節,豚肉,みそ | 米,キャノーラ油,三温糖,ごま油 | にんじん,しょうが, ほうれんそう,キャベツ,葉ねぎ | 777 kcal 29.1 g 29.7 g 345 mg |

*材料・仕入れの都合等で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

| | | |
|---|--|--|
| <p>食事の重要性</p> <p>おいしいね</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p> | <p>心身の健康</p> <p>健康!</p> <p>心身の成長や健康の保持増進の上で、望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p> | <p>食品を選択する能力</p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。</p> |
| <p>感謝の心</p> <p>食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。</p> | <p>社会性</p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p> | <p>食文化</p> <p>各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。</p> |