

実施日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる赤のなかま	熱や力になる黄のなかま	体の調子を整える緑のなかま	エネルギー	一口メモ
							蛋白質	
9月	カレーライス		ごまだれサラダ くだもの(ニューサマーオレンジ)	豚肉 豚骨 牛乳	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも 白ごま さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マンゴチャツネ トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン オレンジ	724 18.1	ビタミンたっぷりのオレンジを、味わいましょう。
10火	ごはん		さけ 鮭のごましょうゆ焼き いろど 彩りきんぴら みそ汁	牛乳 鮭 油あげ 白みそ 赤みそ 豆腐 生わかめ	米 白ごま さとう ごま油	ごぼう れんこん にんじん ビーマン たまねぎ だいこん	644 27.4	ごはん粒を残さずに、いただきます。
11水	えび 焼きそば		さんしょく 三色ビーンズ くだもの(デコボン)	えび 牛乳 大豆 青大豆 黒大豆	中華めん 油 でんぷん	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ にら デコボン	601 27.7	旬のデコボンを、味わいましょう。
12木	ごはん のりとしじきの つくだに		とりく 鶏肉のごまだれ焼き なんぼんふう キャベツの南蛮風 かきたま汁	のり ひじき 牛乳 鶏肉 卵	米 水あめ さとう 練りごま 白ごま ごま油 じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	632 25.1	スープの卵には、体をつくるたんぱく質という栄養素があります。
16月	マーボー丼		♪1年生 給食開始♪ ちゅうか いかの中華サラダ くだもの(いちご)	豚肉 豚骨 赤みそ 豆腐 牛乳 いか	米 油 さとう くず粉 白ごま ごま油	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ にら きゅうり もやし いちご	647 28.0	春が旬のいちごを、おいしくいただきます。
17火	セサミ トースト		ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳 豚肉 豚骨 大豆	食パン マーガリン 練りごま 白ごま 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	710 26.3	ごまをたっぷりめった、セサミトースを味わっていただきます。
18水	あんかけ ごはん		こんやくの煮物 くだもの(みしょうかん)	豚肉 いか 豚骨 牛乳	米 油 こんにやく さとう くず粉 ごま油 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ごぼう 干しいたけ キャベツ こまつな みしょうかん	597 18.4	みしょうかんは、グレープフルーツのような果物です。
19木	かきたま うどん		もやしときゅうりの和え物 あしたば 明日葉の草団子	鶏肉 油あげ 卵 牛乳 きなこ	くず粉 うどん 白ごま ごま油 白玉粉 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ こまつな きゅうり もやし あしたば	584 23.2	明日葉は、東京都八丈島で作られます。
20金	たけのこ ごはん		さばの塩焼き ごま和え めかたま汁	油あげ 牛乳 さば 卵 めかぶわかめ	米 油 白ごま さとう でんぷん	たけのこ にんじん もやし さやえんどう キャベツ こまつな 干しいたけ たまねぎ こまつな	613 28.5	たけのこの旬は、春です。
23月	シーフード ライス		じゃがいものスープ パインゼリー	鶏肉 えび いか 牛乳 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ 粉寒天 ゼラチン	米 バター じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ ねぎ にんじん ビーマン しょうが パセリ パインアップル果汁 パインアップル	622 21.9	シーフードライスには、いかとえびが入っています。
24火	わかめ ごはん		や 焼きししゃも はるやさい 春野菜の煮物	わかめ 牛乳 ししゃも 昆布 豚肉	米 白ごま さとう こんにやく じゃがいも	干しいたけ 生たけのこ にんじん さやえんどう	580 22.4	春が旬のたけのこの煮物を、味わいましょう。
25水	ミルクパン		フィッシュコロッケ ミネストローネ くだもの(ニューサマーオレンジ)	牛乳 豚肉 たら 卵 豚骨	ミルクパン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 ABCマカロニ	たまねぎ にんじん パセリ セロリ たまねぎ キャベツ トマト オレンジ	676 24.8	フィッシュコロッケには、たらという魚を使いました。
26木	むぎい 麦入りごはん こまご 小女子の佃煮		わふう あつや たまご 和風厚焼き玉子 からし和え みそ汁	小女子 牛乳 鶏肉 卵 油あげ 白みそ 赤みそ 生わかめ	米 麦 油 さとう	たまねぎ にんじん もやし 干しいたけ さやいんげん キャベツ だいこん こまつな	617 27.4	今日は、一汁二菜の和食献立です。
27金	スパゲッティ レンズ豆 ミートソース		コーンサラダ くだもの(なつみ)	豚肉 豚骨 レンズ豆 粉チーズ 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 さとう バター 油	にんにく たまねぎ コーン にんじん トマト ビーマン キャベツ きゅうり なつみかん	668 23.4	なつみかんは、マンダリンとポンカンを合わせた果物です。

4月分の主な食材の産地(予定)は次の通りです。  
市場の供給量によって変更することがあります。



- じゃがいも(鹿児島県) しょうが(高知県) にんにく(青森県) キャベツ(愛知県)
- こまつな(埼玉県) にら(茨城県) ビーマン(茨城県) ねぎ(千葉県)
- セロリ(静岡県) さやえんどう(鹿児島県) さやいんげん(沖縄県) もやし(栃木県)
- きゅうり(熊本県) トマト(熊本県) たまねぎ(北海道) にんじん(千葉県)
- だいこん(千葉県) れんこん(茨城県) ごぼう(茨城県) たけのこ(静岡県)
- オレンジ・美生柑・なつみかん(愛媛県) デコボン(熊本県) いちご(栃木県)

今月の給食目標... 給食の準備や片付けを上手にしよう

あっとい間みんなど  
同じくらいの背の高さに!

たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。ですから、旬の時期はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさを。この時期しか味わえない旬のたけのこを、たけのこはんや若竹汁で味わってみましょう。













