



4月 こんだてひょう



令和5年度
御船町学校給食センター

●ごはん用おわん(バ・ジ・ュ) ○大きいおかず用おわん ◆平皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう！

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちようしをととのえる(緑)	
12	すい	カレーライス (■麦ごはん)		■ビーフカレー ◆コーンサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チキンハム	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご きゅうり しょうが コーン キャベツ	673 21.7
13	もく	ミルクパン		○スパゲティナポリタン ◆シーザーサラダ お祝いゼリー	ミルクパン スパゲティ あぶら クルトン さとう ゼリー ノイック マネース	ぎゅうにゅう とり ちーズ ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ レタス きゅうり にんにく	669 22.7
14	きん	●麦ごはん		○春キャベツのみそ汁 ◆ハンバーグのきのこソース ◆添え野菜	こめ むぎ パンこ さとう バター	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにく ぶたにく だし (いりこ)	キャベツ にんじん ねぎ しめじ たまねぎ えのきたけ えだまめ ブロッコリー トマト	646 25.9
17	げつ	●麦ごはん		○マーボー豆腐 ◆シューマイ ◆にらのナムル	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ シューマイ	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが もやし にんにく だいこん にら	684 28.9
18	か	●麦ごはん		○肉と野菜の旨煮 ◆ひじきのマヨサラダ ●手作り佃煮	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま ノイック マネース	ぎゅうにゅう とり ちーズ てんぷら ひじき ちくわ いりこ だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん れんこん たけのこ たまねぎ きぬさや キャベツ きゅうり	605 22.9
19	すい	●たけのこごはん		○うすらの卵のすまし汁 ◆鯛のフライ ◆春野菜のごまあえ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま	あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ うすらたまご わかめ たいフライ だし (かつおぶし・こんぶ)	たけのこ にんじん しいたけ ねぎ グリンピース たまねぎ キャベツ えのきたけ スナッペンとう もやし	633 26.5
20	もく	食パン		○肉団子のクリーム煮 ◆ポテリョネーズ ★手作りのいちごジャム	しゃくパン バター じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク ウインナー ミートボール 白いんげん豆	はくさい しめじ にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン パセリ いちごりんご レモン	697 27.7
21	きん	●麦ごはん		○さつま汁 ◆干草焼 ◆御船川とささみのごまサラダ	こめ むぎ さつまいも ごま こんにやく さとう	ぎゅうにゅう とり ちーズ とうふ みそ だし (いりこ) ちくさやき	にんじん だいこん ごぼう ねぎ みふねがわ キャベツ	652 23.7
24	げつ	●わかめごはん		○具うどん ◆大根サラダ	こめ むぎ うどん アーモンド ノイック マネース さとう	わかめ ぎゅうにゅう とり ちくわ あぶらあげ チキンハム だし (いりこ)	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ たまねぎ だいこん ブロッコリー	621 22.9
25	か	コッペパン		○オニオンスープ ◆カレーミートビーンズ ●フルーツヨーグルト	コッペパン さとう	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ぶたにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん パセリ パナ マッシュルーム コーン えだまめ にんにく もも パイン みかん	631 25.6
26	すい	●麦ごはん		○けんちん汁 ◆さばのごまだれ焼き ◆ひじきあえ	こめ むぎ こんにやく あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とり ちーズ とうふ だし (いりこ) さば しそ ひじき	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ キャベツ もやし きゅうり	645 28.3
27	もく	セルフ卵サンド(食パン)		○鶏肉のトマト煮 ◆エッグサラダ ◆りんご	しゃくパン じゃがいも さとう ノイック マネース	ぎゅうにゅう とり ちーズ たまご	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ トマト えだまめ にんにく きゅうり キャベツ りんご	609 24.2
28	きん	●麦ごはん		○五目肉じゃが ◆ししゃもフライ ◆キャベツのゆかり和え	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うすらたまご ししゃもフライ	たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ キャベツ きゅうり しそ	636 24.4

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります

給食はじまるよ！

てあらい みじたく はいぜん あめたけ

毎月、献立表を配布します。……………

ご家庭での食事作りの参考に、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

保護者の方へ 学校給食に関するお知らせ