

日	曜	休みの学校	献立名		使用する主な食べ物			栄養価			
			主食	副食	体の組織をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
					1群・2群	3群・4群	5群・6群				
9	水		入学式								
10	木	多中	麦ごはん	ポークカレー フルーツポンチ 小魚入りアーモンド	豚肉 ひよこまめ スキムミルク 牛乳 かたくりいわし	もも パイン みかん レモン にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 大麦 ゼリー ジャがいも カレー粉 アーモンド ごま 砂糖 バター	913	29.8		
11	金		ミルクパン	ハムカツ 海藻サラダ スコッチクロス おめでとうデザート	ハム くわかめ わかめ こんぶ 白とさか 赤とさか ちくわ 鶏肉 ベーコン ひよこまめ	きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	パン こめ油 ごま 青じそドレッシング ジャがいも 大麦 ゼリー パン粉 小麦粉	857	31.7		
14	月		給食お休み								
15	火		麦ごはん	春巻き マーボー豆腐 Fe ヨーグルト	豆腐 豚肉 大豆 レバー 味噌 ヨーグルト 鶏肉	たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく たけのこ	ご飯 大麦 こめ油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 小麦粉	979	34.3		
16	水		食パン (いちごジャム)	豚肉のマスタード焼き フレンチサラダ コンソープ	ハム チーズ ベーコン 豚肉 スキムミルク 牛乳 生クリーム	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン こめ油 ジャム フレンチドレッシング	906	36.6		
17	木		ごはん	厚焼きたまご 大豆のいそ煮 豚汁 アセロラゼリー	卵 さつまいも 大豆 ひじき 豚肉 豆腐 味噌	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ はくさい	ご飯 こんにゃく 砂糖 こめ油 ジャがいも でん粉 ゼリー	878	36.0		
18	金		ごはん	味付け肉団子(2個) 切干大根のカレー炒め めんこいスープ	鶏肉 豚肉	たまねぎ だいこん にんにく にんじん しいたけ さやいんげん メンマ ねぎ とうもろこし きくらげ	ご飯 こんにゃく こめ油 砂糖 米粉めん パン粉	807	29.4		
21	月		せんいパン (パテキャラメル)	トマトミートオムレツ わかめとツナのサラダ ポトフ	卵 鶏肉 わかめ ツナ フランクフルト 豚肉 ひよこまめ	トマト とうもろこし きゅうり レモン キャベツ だいこん にんじん パセリ たまねぎ	パン 砂糖 ジャがいも フレンチドレッシング パテキャラメル でん粉	765	28.4		
22	火		わかめご飯	さばの照焼き ごぼうサラダ ★じゃがもち汁	わかめ さば ツナ 油揚げ なると	ごぼう にんじん えだまめ だいこん ねぎ	ご飯 ごま マヨネーズ ジャがいも でんぷん ぶ フレンチドレッシング	913	29.5		
23	水		ごはん	モンテンドーレ 切干こんぶの煮物 からから汁	鶏肉 こんぶ 豚肉 大豆 豆腐 みそ	たまねぎ トマト マッシュルーム フランス にんじん たけのこ えだまめ ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ	ご飯 こめ油 砂糖 ごま こんにゃく でん粉	863	35.1		
24	木	多中	背割りコッパン	ウインナートマトソース キャベツとコーンのサラダ 青大豆のポタージュ	ウインナー 青大豆 ベーコン 牛乳 スキムミルク	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ	パン 砂糖 ジャがいも バター コーンクリームドレッシング	816	32.0		
25	金		給食お休み								
28	月		給食お休み								
29	火		昭和の日								
30	水	二	中丸パン	チーズインハンバーグ カミカミ根菜サラダ ミネストローネ ヨーグルト	鶏肉 ツナ ベーコン 卵 ひよこまめ チーズ ヨーグルト	たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん キャベツ さやいんげん マッシュルーム にんにく トマト	パン こめ油 パン粉 砂糖 和風ドレッシング マカロニ	830	32.7		

はしは毎日忘れずに持ってきましょう。

牛乳は毎日つきます。

都合により献立が変更になる場合があります。

4月給食だより

今月の栄養目標
楽しくなんでも食べよう

今月の地場産品
だいこん・みそ

	月平均栄養量			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当りの平均	866kcal	32.3g	28.6g	3.5g

献立表で□印がついている食材は多賀城市の地場産品を使う予定です。

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。

新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度もみなさんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。

1年間よろしくお願ひいたします。

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です!

主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず

牛乳

骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む

主食

ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品

副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物

友好都市の郷土料理を味わおう

～多賀城市には3つの友好都市があります～

●山形県天童市 ●福岡県太宰府市 ●奈良県奈良市

友好都市を締結した月に「友好都市メニュー」を実施します。

4月は天童市

★モンテンドーレ

サッカーチーム、モンテディオ山形の応援メニューとして天童市学校給食センターで作成した献立です。揚げた鶏肉に、ラ・フランス入りのソースをかけています。

★からから汁

山形県村山地方(天童市も含む)の郷土料理です。蔵王温泉の名物料理で野菜がたくさん入った汁物です。みそ、酒かすが入り、学校給食風にアレンジしています。

献立表のマークに注目!

カミカミメニュー

しっかりと噛む食材を使った献立です。月に1度実施しています。

小骨に注意!

大きな骨が入っていることはありませんが、部位によっては小骨があることがあります。注意して食べましょう。

みんなと一緒に!

学童期に多いアレルギーである「卵・乳・木の実類」を使用しない献立です。

気を付けて食べよう。

一口で飲み込まずにハムスターのように少しずつ食べましょう。