

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	給食お休み							
10	金	ごはん	味付け肉団子(2個) じゃがいものそぼろ煮 めんこいスープ お祝いデザート	鶏肉 豚肉	にんじん たまねぎ えだまめ メンマ ねぎ キャベツ とうもろこし きくらげ にんにく	ご飯 じゃがいも 砂糖 こんにゃく でん粉 こめ油 米粉めん パン粉 いちごのレアチーズデザート	874	33.0	
13	多賀城中 二	背割りコッパパン	ウインナー(卓上ケチャップ) シェルマカロニサラダ スコッチブロス	ウインナー 鶏肉 ベーコン ひよこ豆 魚肉ソーセージ	とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ パセリ	パン マカロニ 大麦 マヨネーズ じゃがいも	861	30.1	
14	火	麦ごはん	ヒレカツ 海藻サラダ ポークカレー	豚肉 たまご 茎わかめ わかめ 赤とさか こんぶ 白とさか ちくわ 牛乳 ひよこ豆 スキムミルク	きゅうり にんじん たまねぎ にんにく	ご飯 大麦 こめ油 ごま 青じそドレッシング じゃがいも カレールー でん粉 パン粉 小麦粉	934	34.8	
15	水	ごはん	赤魚の塩こうじ焼き きのこの中華炒め 豚汁	赤魚 豚肉 豆腐 卵	にんじん にんにく しめじ たけのこ ねぎ パプリカ えだまめ まいたけ ごぼう だいこん はくさい	ご飯 こめ油 砂糖 でん粉 じゃがいも	801	40.1	
16	木	せんいパン (パテキャラメル)	エビカツ(卓上ソース) 三食ソテー 野菜スープ	えび ウインナー 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ	パン こめ油 バター じゃがいも キャラメルクリーム でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	761	33.5	
17	金	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 ラフランス 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	864	35.0	
20	東豊中 高崎中	ごはん (おかがふりかけ)	いわしの梅煮 春雨サラダ ☆ワンタンスープ グレープゼリー	いわし うすらたまご かつお節 のり	にんじん きゅうり ねぎ もやし きくらげ うめ たまねぎ キャベツ	ご飯 春雨 ごま 中華ドレッシング ワンタン ゼリー 砂糖 でん粉	812	28.3	
21	火	食パン (メープルジャム)	スコッチエッグ(卓上ケチャップ) マセドアンサラダ ABCスープ	たまご 鶏肉 ハム 大豆 ベーコン	えだまめ にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム パセリ	パン さつまいも パン粉 でん粉 小麦粉 マヨネーズ マカロニ ジャム	759	29.4	
22	水	わかめごはん	豚肉のオニオンソースかけ カミカミ根菜サラダ まめふ汁	わかめ 豚肉 ツナ 油揚げ なたと	レモン りんご たまねぎ にんにく ごぼう ねぎ きゅうり にんじん だいこん	ご飯 砂糖 じゃがいも 和風ドレッシング ふ	826	30.1	
23	木	麦ごはん	春巻き マーボー豆腐 Feヨーグルト	鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 レバー 卵 ヨーグルト	にんじん ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく たけのこ たまねぎ キャベツ	ご飯 大麦 こめ油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 小麦粉	986	35.9	
24	多賀城中 東豊中	ミルクパン	ケチャップあん肉団子(2個) フレンチサラダ コーンスープ	鶏肉 ハム チーズ ベーコン 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 パン粉 フレンチドレッシング 砂糖 でん粉	860	30.6	
27	多賀城中 東豊中	ごはん	豚肉の生姜焼き ひじきのカラフル炒め けんちん汁	豚肉 ひじき 大豆 油揚げ ベーコン 豆腐	パプリカ えだまめ だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ しょうが	ご飯 こんにゃく こめ油 砂糖 さといも	818	32.2	
28	二高崎中	ごはん	メンチカツ 五目豆 うーめん汁 小魚入りアーモンド	大豆 ちくわ 油揚げ かたくちいわし 鶏肉	にんじん えだまめ ごぼう さやいんげん ねぎ しいたけ たまねぎ	ご飯 こめ油 こんにゃく 小麦粉 砂糖 うーめん ふ じゃがいも アーモンド ごま パン粉	876	30.0	
29	火	昭和の日							
30	高崎中	ミルクパン	チーズオムレツ ごぼうサラダ ミネストローネ アセロラミルクゼリー	たまご ツナ ベーコン ひよこ豆 チーズ	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく トマト	パン ごま マヨネーズ フレンチドレッシング マカロニ こめ油 砂糖 でん粉 ゼリー	905	28.0	

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

偏食をせず楽しく食べよう

今月の地場産品

ねぎ みそ

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。

月平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当たりの平均	853kcal	32.2g	27.5g	3.4g

牛乳の供給業者と牛乳パックが変わります!!

いよいよ新しい学年での生活がスタートします。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。

栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食作りに努めてまいります。

1年間よろしくお願いたします。

4月から牛乳の供給業者が変更になりました。変更に伴い、牛乳パックもストローレス(直飲み)タイプに変更になります。ストローレスなど、脱プラスチック等の取り組みは、環境保全に対する意識を高める機会につながると考えます。ご理解いただきますよう、お願いいたします。なお、牛乳の内容成分については、変更はありません。

### 給食は、栄養バランスの良い食事のお手本になります!!

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

主菜

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、酒がすが入り、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

しっかりとかわ食材を使った献立です。月に1度実施しています。



### 食育の日メニュー

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。



### 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。



### 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。

