

平成31年度 献立予定表

4月



米沢市立松川小学校

		おもに体をつくるもの	おもに力や熱のもとになる	おもに体の調子を整える	☆材料の都合により、献立を変更することがあります。 ☆栄養量は児童1人一回あたりの基準量に基づいたものです。 エネルギー：650kcal たんぱく質：21.1~32.5g
		肉類・魚類・卵類 大豆・大豆製品・小魚 海藻・乳製品・牛乳	こく類・いも類・油脂類 砂糖類・種実類	色のうすい野菜 色のこい野菜・くだもの	☆材料の都合により、献立を変更することがあります。 ☆栄養量は児童1人一回あたりの基準量に基づいたものです。 エネルギー：650kcal たんぱく質：21.1~32.5g
		<p>献立名</p> <p>10 肉キャベ井 もずくのみそ汁 デザート</p> <p>11 セルフサンドイッチ コーンスープ スライスチーズ</p> <p>12 やまがた子ども食育スローガン:しっかりとした味覚を育てよう 食育の日献立「うち豆」「米粉類」を使っています。</p> <p>15 カレーライス フルーツポンチ 福神漬</p> <p>16 いわしの梅醤油煮 菜の花和え すまし汁</p> <p>17 豚肉と春雨の生姜炒め 豆腐のスープ 味付けのり</p> <p>18 鶏のからあげ おかか和え みそ汁</p> <p>19 麻婆丼 わかめスープ いちご</p> <p>22 菜の花ご飯 あじフリッター 切干大根の煮物 みそ汁</p> <p>23 やまがた子ども食育スローガン:「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう。食育の日献立「豚肉」「茎立」を使っています。</p> <p>24 ますの照り煮 ひじきの炒り煮 みそ汁</p> <p>25 ペンネのナポリタン ジャム 青菜のスープ ヨーグルト</p> <p>26 チキンライス 卵スープ 型抜きチーズ</p>			一口メモ
水		牛乳 豚肉 みそ もずく 豆腐	ごはん 油 小麦粉 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ しょうが ねぎ	新年度の給食が始まります。 1年生は、15日(月)からです。
木		牛乳 ツナ チーズ	パン マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ コーン 青梗菜	きゅうしよく じゅんび 給食の準備
金		鯖のごま衣焼き 米粉類のサラダ かぶのみそ汁	牛乳 さば ロースハム 油揚げ うち豆 みそ	人参 キャベツ きゅうり かぶ かぶの葉	給食の時間になったら、給食当番の人は、給食を選びに行きます。手を洗ってエプロン、ぼうし、マスクをきちんと付けて給食を選びに行きましょう。給食当番でない人は、手をきれいに洗って静かにいすに座って待ちましょう。
月		牛乳 豚肉	ごはん じゃが芋 バター カレールー はちみつ	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく もも ラフランス りんご バナナ 大根 きゅうり	※エプロン、ぼうし、マスク、ハンカチはいつも清潔なものを身に
火		牛乳 いわし 卵 豆腐	ごはん 油	梅 きたち キャベツ きゅうり しめじ 人参 万能ねぎ	つきましょう。
水		牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 のり	ごはん 緑豆春雨 油	玉ねぎ しめじ 人参 ピーマン たけのこ 生姜 えのき茸 万能ねぎ	「ごはんウィーク」 今年度も、ごはん給食が毎日続く1週間を『ごはんウィーク』として取り組みます。ご家庭でも、ごはんを中心としたおかずをバランス良く食べる「日本型食生活」を見直してみましょう。
木		牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 みそ	ごはん でんぶん 油 麩	キャベツ きゅうり 人参 ねぎ	『茎たち』は、雪の中でじっと春が来るのを待ち、雪が消えて春が訪れると、畑の中で一番目を覚まします。ハウス栽培や、流通が思うようにいかなかった時代から、春を知らせる最初の野菜でした。食物繊維、カルシウム、β-カロテン、鉄分、ビタミンなどが豊富な緑黄色野菜で、ビタミンやミネラルなどはほうれん草や、小松菜よりも豊富な春の野菜です。
金		牛乳 豆腐 豚肉 みそ わかめ 鶏肉	ごはん 玄米 ごま油 でんぶん	干し椎茸 たけのこ 人参 ねぎ じゃが しょうが にんにく もやし いちご	地産地消コーナー
月		牛乳 あじ ちくわ 卵 うち豆 油揚げ みそ	ごはん 油 小麦粉	きりぼしだいこん 人参 ほうし しいたけ 切干大根 人参 干し椎茸 こんにゃく ごぼう キャベツ 玉ねぎ きたち	くみたち
火		牛乳 豚肉 ちりめん 青のり 鰹節	ごはん じゃが芋 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース こんにゃく キャベツ きゅうり くみたち	ハウス栽培や、流通が思うようにいかなかった時代から、春を知らせる最初の野菜でした。食物繊維、カルシウム、β-カロテン、鉄分、ビタミンなどが豊富な緑黄色野菜で、ビタミンやミネラルなどはほうれん草や、小松菜よりも豊富な春の野菜です。
水		牛乳 ます ひじき 青豆 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	ごはん でんぶん 油 砂糖	ごぼう 人参 こんにゃく 小松菜	
木		牛乳 ベーコン えび 鶏肉 ヨーグルト	パン ペンネ 油 ジャム	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム 青梗菜 人参 しめじ	
金		牛乳 鶏肉 卵 豆腐 チーズ	ごはん バター でんぶん	玉ねぎ マッシュルーム 人参 グリンピース 万能ねぎ	

ごはんウィーク

