

4月

平成27年度 献立予定表

米沢市立東部小学校

献立名		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：640kcal たんぱく質：24g	
8	水	ぶたぐ 豚丼 具だくさん汁 くだもの	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 あぶらあ 揚げ みそ	ごはん じゃがいも さとう 砂糖	<p>きゅうしよく じゅんび 給食の準備</p> <p>給食の時間になったら、給食当番の人は、給食をとりに行きます。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とりに行きましょう。</p> <p>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。</p> <p>※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つけましょう。</p> <p>「ごはんウィーク」</p> <p>今までは、月に約4回のパン給食を実施していましたが、今月よりパン給食が1回減って、ごはん給食の回数が月に1回増えます。そこで、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、ごはんを中心としておかずをバランス良く食べる「日本型食生活」を見直してみましよう。</p>	
9	木	いかの竜田揚げ 切り昆布煮 味噌汁	ぎゅうにゅう 牛乳 いか 昆布 うち豆 さつま揚げ 豆腐 みそ 揚げ	ごはん でんぶん あぶら 油		
10	金	いわしの梅じょうゆ煮 菜の花あえ すまし汁	ぎゅうにゅう 牛乳 いわし 卵 豆腐	ごはん 揚げ 油		
13	月	カレーライス フルーツポンチ ふくじんづ 福神漬	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉	ごはん じゃがいも はちみつ マーガリン カレールウ		
14	火	パンネのナポリタン くだもの えのき入り卵スープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン えび 卵 豆腐	パン パンネ あぶら 油 でんぶん		
<p>やまがた子ども食育スローガン: 1日3食しっかり食べよう。 食育の日献立: 地産地消「豚肉」「青大豆」を使っています。</p>						
15	水	にく 肉そぼろ丼 浅漬 もずくのすまし汁	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 もずく あおぼたまため 青大豆 かまぼこ	ごはん たま 玉ねぎ にんじん 人参 ほ 干しいたけ しょうが しょうが きゃべつ キャベツ きゅうり キュウリ ねぎ		
16	木	ぶたにく 豚肉のアップルソース みそ汁 マカロニサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 わかめ 豆腐 みそ	ごはん マカロニ でんぶん さとう 砂糖 マヨネーズ あぶら 油		
17	金	な 菜の花ごはん おかかあえ ししゃもフリッター なめこ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 たまご 卵 豆腐 ししゃも みそ かつお節	ごはん 揚げ あぶら 油 こむぎこ 小麦粉		
20	月	とり 鶏肉のトマトソース煮 ドレッシングサラダ ダ	ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏肉 ロースハム	パン オリーブ油 あぶら 油		
<p>やまがた子ども食育スローガン: 家族そろって楽しく食事をしよう。 食育の日献立: 地産地消「くきたち」「豚肉」を使っています。</p>						
21	火	にく 肉じゃが しょうがあえ てづく 手作りふりかけ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 いと 糸かまぼこ ちりめんじゃこ 青のり かつお節	ごはん じゃがいも ごま さとう たま 玉ねぎ にんじん 人参 こんにやく もやし グリンピース くきたち キャベツ しょうが		
22	水	とり 鶏の唐揚げ 海藻サラダ あおな 青菜のスープ くだもの	ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏肉 わかめ かいそう 海藻	ごはん ごま油 でんぶん あぶら 油 しょうが にんにく もやし しょうが きゅうり にんじん 人参 ちんげんさい 青梗菜 たま 玉ねぎ マッシュルーム		
23	木	たけのこごはん ポークシュマイ くま 茎たちとツナの和え物 みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶらあ 揚げ わかめ ツナ みそ ぶたにく 豚肉	ごはん こむぎこ ふ 小麦粉 麩 たま 玉ねぎ にんじん 人参 ばんのう 万能ねぎ きゅうり 干しいたけ		
24	金	あつや 厚焼き卵 きんぴらごぼう みそ汁 ふりかけ	ぎゅうにゅう 牛乳 たまご 卵 あおぼたまため 青大豆 さつまあげ みそ 揚げ	ごはん 揚げ ごま たま 玉ねぎ にんじん 人参 しょうが グリンピース こんにやく		
25	土	わふう 和風カレー丼 みそけんちん汁 くだもの 果物	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 豆腐	ごはん 揚げ カレー たま 玉ねぎ にんじん 人参 しょうが グリンピース ごぼう こんにやく ねぎ あぶらあ 揚げ くだもの 果物		
28	火	セルフサンドイッチ わかめスープ くだもの 果物	ぎゅうにゅう 牛乳 ツナ わかめ	パン マヨネーズ たま 玉ねぎ にんじん 人参 ちんげんさい 青梗菜 くま 茎たち しょうが 果物		
30	木	さくら 桜ますの照り煮 ごきあ 五色あえ ふのりのみそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 さくら 桜ます ふのり 豆腐 みそ	ごはん 揚げ さとう でんぶん たま 玉ねぎ にんじん 人参 しょうが グリンピース こんにやく ねぎ		

↑ ごはんウィーク ↓

地産地消コーナー

くきたち

『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せす。

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。