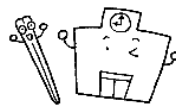




4月 献立予定表



【献立のねらい】 春の食材を取り入れた献立、新一年生が給食に慣れ親しめるような献立										
日 (曜)	主食	おかず	使われている食品と主な働き						一口メモ	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			その他 調味料
			1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜・ 果物	5群 穀類・ 芋類・砂糖	6群 油脂		
9 (火)	五目ごはん△	いか天ぷら△ アスパラガスのごま和え△ 豆腐のすまし汁△	いか天ぷら (いか) 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 みつば アスパラガス ほうれん草	ごぼう 椎茸 筍 しめじ キャベツ	米 砂糖	菜種油 ごま	しょうゆ みりん かつおだし 酒 塩 昆布だし	
10 (水)	入学式 ~ 1年生のみなさん、おめでとうございます ~								しょうゆ 米	
11 (木)	ごはん	肉じゃが△ ほうれん草の三色和え△ かき玉汁□△	卵 豚肉	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ こんにゃく 枝豆 たくあん	米 でん粉 じゃが芋 砂糖	菜種油 ごま	昆布だし みりん かつおだし 酒 塩 しょうゆ	
12 (金)	キャロット パン△▲	照焼き肉団子② フレンチサラダ コーンポタージュ▲	照焼き肉団子 (鶏肉・豚肉) ツナ 白いんげん豆	牛乳	アスパラガス 人参 パセリ	玉ねぎ コーン エリンギ キャベツ きゅうり	パン コーンスターチ 砂糖	バター 菜種油	チキン イオン こしょう 塩 鶏がらスープ ローリエ 酢	
15 (月)	麦ごはん	ハヤシライス△ 小松菜とコーンのサラダ△ ヨーグルト▲	牛肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ エリンギ コーン キャベツ	米 麦 じゃが芋	オリーブオイル ハヤシルウ ノンエッグ マヨネーズ	チキン イオン ケチャップ デミグラスソース ウスターソース しょうゆ こしょう 塩	
16 (火)	麦ごはん	親子丼□△ いわし平つくね 即席漬け△	鶏肉 卵 いわし平つくね (いわし)	牛乳 昆布	みつば 人参	玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり	米 麦 でん粉 砂糖	ごま	昆布だし 塩 かつおだし 酒 みりん しょうゆ	
17 (水)	筍ごはん△	鯖フライ△ キャベツのレモン和え もずく汁△	鯖フライ(鯖) 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 もずく	人参 ねぎ	筍 えのきたけ 椎茸 きゅうり キャベツ レモン	米 砂糖	菜種油	しょうゆ 酒 塩 昆布だし みりん かつおだし 酢	
18 (木)	ごはん	【よい歯の日】 照焼きチキン△ 海藻サラダ△ 玉ねぎのみそ汁 味付小魚△	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 海藻 いりこ	人参 ねぎ	生姜 えのきたけ 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	米 砂糖 でん粉		昆布だし みりん いりこだし 酒 しょうゆ 青じそドレッシング	
19 (金)	ミルク 食パン△▲	【食育の日：いちご】 ハンバーグきのこソース△ キャベツのスープ△ いちご入りフルーツミックス	ハンバーグ (鶏肉・豚肉)	牛乳	人参 小松菜 トマト	キャベツ 玉ねぎ 椎茸 エリンギ えのきたけ 桃 みかん いちご	パン 砂糖 でん粉	オリーブオイル	チキン イオン コンソメ カレー粉 こしょう しょうゆ 塩 ケチャップ ウスターソース	
22 (月)	若布ごはん	【福岡県の料理】 筑前煮△ きびなごカリカリフライ③ ほうれん草と油揚げのお浸し△	鶏肉 厚揚げ 油揚げ かつお節	牛乳 若布 きびなごカリ フライ(きびなご)	人参 ほうれん草	こんにゃく ごぼう 椎茸 筍 キャベツ	米 麦 砂糖	菜種油 ごま	酒 しょうゆ 塩 みりん	
23 (火)	ごはん	【中国の料理】 回鍋肉△ 水餃子スープ△ いちごゼリー	水餃子 (豚肉・鶏肉) 豚肉	牛乳	人参 なら ピーマン	もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ きくらげ キャベツ	米 でん粉 ゼリー(砂糖)	ごま油	チキン イオン 塩 中華スープ しょうゆ 酒 テンメンジャン	
24 (水)	ごはん	いわし甘露煮△ ひじきと大豆の炒め煮△ 実だくさんみそ汁	いわし甘露煮 (いわし) 油揚げ 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	ごぼう 生姜 しめじ キャベツ 枝豆	米 砂糖	菜種油	昆布だし いりこだし 酒 しょうゆ 塩	
25 (木)	麦ごはん	チキンカレー△ ツナとごぼうのソテー△ りんご アーモンドフィッシュ△	鶏肉 ツナ	牛乳 いりこ	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご ごぼう	米 麦 じゃが芋 はちみつ 砂糖	カレーウ ごま ごまドレッシング アーモンド	ケチャップ ウスターソース 酒 しょうゆ	
26 (金)	ねじりパン △▲	ほうれん草オムレツ□ 筍とごぼうのサラダ ポークビーンズ	オムレツ(卵) 豚肉 大豆 赤いんげん豆 みそ けんちん	牛乳	人参 パセリ ほうれん草	生姜 玉ねぎ 筍 ごぼう きゅうり コーン	パン じゃが芋 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ	ケチャップ 塩 こしょう	
30 (火)	麦ごはん	鯖塩焼き ささみとチンゲンサイのごま和え△ 若竹汁△	鯖 豆腐 鶏肉	牛乳 若布	人参 チンゲンサイ	筍 しめじ キャベツ	米 麦 砂糖	ごま	昆布だし しょうゆ かつおだし 酒 みりん 塩	
4月分平均栄養価		エネルギー	751kcal	たんぱく質	14.5%	脂肪 エネルギー比	28.5%			
栄養基準値			830kcal		13~20%		20~30%			

◎牛乳は毎日つきます。牛乳を料理にも使用している場合は牛乳と表記しています。

◎★印は新しい献立です。

◎給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。

*アレルギー表示について

使用材料の中に下記の食品が含まれている場合には、次のような印をつけています。

卵	乳	小麦	そば	落花生	くるみ	えび	かに
□	▲	△	■	●	○	◆	◇

*加工食品中に特定原材料が数 ppm 以上(1/100 万)の濃度で含まれた場合に表示しています。

但し、極微量[数 ppm 未満(1/100 万)]の濃度の場合は、表示していない場合があります。

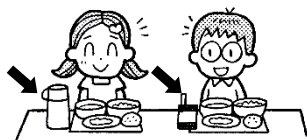
*アレルギー表示は上記の8品目のみになります。ご了承ください。

毎日の給食の写真を
Facebookで
紹介しています!



食物アレルギーについて

食物アレルギーとは、特定の食べ物を食べたり、飲んだり、触ったりすると、肌がかゆくなったりせきが出たりするなどのアレルギー症状があらわれることです。食物アレルギーのため、給食などでみんなと同じものを食べられない場合があります。また、急に具合が悪くなることもありますので、そのような時は、すぐに近くにいる先生や大人に知らせましょう。



4月

毎月、食育の日(19日)にちなみ、みやこ町産の食材を給食に取り入れ、紹介していきます。

いちご



みやこ町では、福岡県の特産品である「あまおう」がつかられています。「あかい・まるい・おおきい・うまい」の頭文字から「あまおう」という名前がつけました。ビタミンCが豊富に含まれています。

食物アレルギーの
原因として多い食べ物



学童期に新規発症が
多い食べ物

