



4月 予定献立表

令和3年度

いすみ市学校給食センター

| 日 | 曜 | 牛乳 | 献立名 | 主に血や肉になる(赤) | | | | 主な材料と働き | | | | 主に力や熱の元になる(黄) | | 小学校 中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) | | | | | | | | |
|----|---|----|------------------------------|-------------|----------|--------|-----------|---------|-------|----------|--------|---------------|--------|--|-------|-------|------|------|------|---|------|------|
| | | | | 1群 | | 2群 | | 3群 | | 4群 | | 5群 | | | | | | | | | | |
| | | | | 肉・魚・卵・豆・豆製品 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・いも類 | 油脂・糖実 | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 火 | ○ | ごはん | | | | | | | 米 | | | 646 | 873 | | | | | | | | |
| | | | とり肉ちゅうかやき | とり肉 | みそ | | | にんにく | しょうが | 長ねぎ | さとう | ごま | | 28.6 | 39.2 | | | | | | | |
| | | | ワンタンスープ | ぶた肉 | | | にんじん | しょうが | 長ねぎ | もやし | 小麦こ | 油 | | 20.6 | 24.7 | | | | | | | |
| | | | ごまじゃこサラダ (中) 乳酸菌飲料 ブルーベリー | じゃこ | | | こまつな | にんじん | キャベツ | ブルーベリー | さとう | ごま | ごま油 | | 2 | 2.5 | | | | | | |
| 7 | 水 | ○ | ごはん | | | | | | | 米 | | | 696 | 852 | | | | | | | | |
| | | | メンチカツ(ソース) | ぶた肉 | 大豆 | 乳酸菌 | | | 玉ねぎ | | パン粉 | 油 | | 25.4 | 30.4 | | | | | | | |
| | | | 根菜(こんさい)のみそしる | あつあげ | みそ | | にんじん | だいごん | ごぼう | ごんにやく | 長ねぎ | | | 24.8 | 30 | | | | | | | |
| | | | ごまあえ | | | | こまつな | | もやし | | さとう | ごま | | 2.3 | 2.6 | | | | | | | |
| 8 | 木 | ○ | ごはん | | | | | | | 米 | | | 699 | 893 | | | | | | | | |
| | | | やきぎょうざ 小1こ 中2こ | ぶた肉 | とり肉 | | にら | キャベツ | 玉ねぎ | | 小麦こ | | | 26.6 | 33.2 | | | | | | | |
| | | | マーボー豆ふ | ぶた肉 | みそ | とり肉 | 豆ふ | にんじん | にら | にんにく | しょうが | 長ねぎ | 玉ねぎ | さとう | かたくりこ | 油 | ごま油 | 23.2 | 29.5 | | | |
| | | | のりサラダ | | | のり | | こまつな | | キャベツ | もやし | さとう | 油 | | 2.4 | 3.5 | | | | | | |
| 9 | 金 | ○ | ごはん | | | | | | | 米 | | | 717 | 878 | | | | | | | | |
| | | | さば(鯖)のオイスターソースやき | さば | | | | にんじん | ほうれん草 | だいごん | 長ねぎ | | さとう | ごま油 | 30.8 | 38 | | | | | | |
| | | | 白玉じる | とり肉 | 油あげ | | | | | だいごん | 長ねぎ | もち米 | | | 24.2 | 29.2 | | | | | | |
| | | | 切りほしだいごんのもの | ごうやとうふ | 油あげ | | | | | 切りほしだいごん | しいたけ | さとう | 油 | | 2.1 | 2.3 | | | | | | |
| 12 | 月 | ○ | ごはん | | | | | | | 米 | | | 679 | 848 | | | | | | | | |
| | | | アジフライ(ソース) | あじ | 大豆 | | | | | ごぼう | 玉ねぎ | だいごん | ごぼう | 玉ねぎ | だいごん | ごんにやく | 長ねぎ | パンこ | 小麦こ | 油 | 28.1 | 34.9 |
| | | | とんじる | ぶた肉 | みそ | | にんじん | | | ごぼう | 玉ねぎ | だいごん | ごんにやく | 長ねぎ | じゃがいも | 油 | | 20.5 | 24.5 | | | |
| | | | なっとうあえ (中) 豆アラカルト | なっとう | かつおぶし | のり | | こまつな | | もやし | キャベツ | 小麦こ | さとう | 油 | | 2.2 | 2.8 | | | | | |
| 13 | 火 | ○ | ごはん | | | | | | | 米 | | | 667 | 815 | | | | | | | | |
| | | | とり肉のマスタードソース焼き | とり肉 | | | パセリ | | | | | マヨネーズ | | 26.1 | 32.1 | | | | | | | |
| | | | はるさめスープ | ぶた肉 | | | にんじん | ほうのうネギ | ほくさい | | | はるさめ | ごま油 | | 26.4 | 31.5 | | | | | | |
| | | | えだ豆サラダ | | | ひじき | | | もやし | きゅうり | えだ豆 | さとう | ごま油 | ごま | 1.6 | 1.8 | | | | | | |
| 14 | 水 | ○ | ごはん | | | | | | | 米 | | | 693 | 806 | | | | | | | | |
| | | | ポークチャップ | ぶた肉 | | | にんじん | | にんにく | 玉ねぎ | さとう | かたくりこ | 油 | | 28.1 | 32.5 | | | | | | |
| | | | ちくさあえ | たまご | | | こまつな | | もやし | キャベツ | さとう | 油 | ごま油 | | 22.5 | 24.6 | | | | | | |
| | | | チョコクレープ | 豆乳 | | | | | | | 米こ | さとう | 油 | ココア | 1.4 | 1.7 | | | | | | |
| 15 | 木 | ○ | ひじきの和風パスタ | ぶた肉 | | ひじき | にんじん | こまつな | にんにく | 玉ねぎ | しめじ | えのきたけ | スパゲッティ | 油 | バター | 699 | 837 | | | | | |
| | | | とり肉バーベキューソース | とり肉 | | | | | | しょうが | にんにく | りんご | レモン | さとう | | 29.4 | 37.4 | | | | | |
| | | | はなやさいのマヨピーあえ | | | | ほうれん草 | ブロッコリー | コーン | | | | さとう | ピーナッツ | マヨネーズ | 35.6 | 43.6 | | | | | |
| | | | 蒸しケーキ (中) チーズ | たまご | | スキムミルク | チーズ | | | | | がまこ | さとう | 油 | | 2.2 | 2.9 | | | | | |
| 16 | 金 | ○ | ごはん | | | | | | | 米 | | | 658 | 813 | | | | | | | | |
| | | | ほきガーリックたつたあげ | ほき | | | | にんにく | | | かたくりこ | 油 | | 28.2 | 34.2 | | | | | | | |
| | | | ちゅうかつぶがコンスープ | ぶた肉 | たまご | | | ちんげんさい | | しょうが | 玉ねぎ | コーン | 油 | | 22.7 | 26.8 | | | | | | |
| | | | 大根菜とじゃこのいためもの (中) 黒糖ビーンズ | 大豆 | | じゃこ | | だいごん菜 | にんじん | | | | 油 | ごま油 | ごま | 2.1 | 2.5 | | | | | |
| 19 | 月 | ○ | ごはん | | | | | | | 米 | | | 692 | 827 | | | | | | | | |
| | | | 鮭の塩焼き | さけ | | | | | | | | | | | 35.7 | 42.2 | | | | | | |
| | | | どさんこじる | ぶた肉 | みそ | | にんじん | ほうのうネギ | コーン | にんにく | しょうが | じゃがいも | バター | | 21.8 | 24.7 | | | | | | |
| | | | 大豆のいそに | とり肉 | 大豆 | 油あげ | ひじき | にんじん | | ごんにやく | | さとう | 油 | | 2.3 | 2.6 | | | | | | |
| 20 | 火 | ○ | ごはん | | | | | | | 米 | | | 672 | 802 | | | | | | | | |
| | | | ハムカツ(ソース) | ハム | | | | | | | パン粉 | 油 | | 24.4 | 29.6 | | | | | | | |
| | | | キムチスープ | ぶた肉 | 豆ふ | みそ | にんじん | こまつな | もやし | だいごん | キムチ | (だいごん | にんじん | はくさい) | 長ねぎ | さとう | ごま油 | 22.7 | 26.2 | | | |
| | | | 香味(こうみ)サラダ (中) アーモンドフィッシュ | まぐろ | | | にんじん | | キャベツ | きゅうり | にんにく | さとう | 油 | | 2.7 | 3.2 | | | | | | |
| 21 | 水 | ○ | チキンライス | とり肉 | | | チーズ | にんじん | パプリカ | トマト | 玉ねぎ | | さとう | アーモンド | ごま | | | | | | | |
| | | | アスパラのコンクリームスープ | ぶた肉 | | | 牛乳 | スキムミルク | チーズ | にんじん | アスパラガス | 玉ねぎ | コーン | 小麦こ | 油 | | 29.1 | 33.5 | | | | |
| | | | 小松菜のサラダ | まぐろ | | | こまつな | | きゅうり | | | さとう | 水あめ | ごま油 | | 23.3 | 26.5 | | | | | |
| | | | いちごプリン | 豆乳 | | | | | いちご | | | さとう | | | 2.3 | 3.2 | | | | | | |
| 22 | 木 | ○ | セルフ・バーガー(ハンズパン) | | | スキムミルク | | | | | | 小麦こ | | マーガリン | 620 | 836 | | | | | | |
| | | | かつおフライ(ソース) | かつお | 大豆 | | | | | | | | | パンこ | 小麦こ | 油 | 26.9 | 34.9 | | | | |
| | | | ポトフ | ウインナー | | | にんじん | | 玉ねぎ | キャベツ | | じゃがいも | | | 25.5 | 31.2 | | | | | | |
| | | | にんじんサラダ | まぐろ | | | にんじん | | きゅうり | セロリ | 玉ねぎ | レモン | さとう | 油 | | 2.8 | 3.5 | | | | | |
| 23 | 金 | ○ | ごはん | | | | | | | 米 | | | 713 | 812 | | | | | | | | |
| | | | 豚肉しゅうまい 2こ | ぶた肉 | | | | | 玉ねぎ | | 小麦こ | | | 31.2 | 35 | | | | | | | |
| | | | ひじきとたまごのスープ | なると | (たら | いとより) | たまご | ひじき | にんじん | 玉ねぎ | | かたくりこ | | | 23 | 24.6 | | | | | | |
| | | | チンジャオロースー ヨーグルト | ぶた肉 | | | ヨーグルト | ピーマン | にんじん | たけのこ | しょうが | かたくりこ | 油 | | 2.5 | 2.9 | | | | | | |
| 26 | 月 | ○ | ごはん | | | | | | | 米 | | | 692 | 839 | | | | | | | | |
| | | | ハンバーグおろしソース | とり肉 | ぶた肉 | | | | しょうが | にんにく | 玉ねぎ | だいごん | さとう | かたくりこ | | 28.2 | 34.1 | | | | | |
| | | | いももち汁(みそ味) | とり肉 | みそ | | にんじん | | ごぼう | だいごん | 長ねぎ | しめじ | じゃがいも | 小麦こ | | 19.3 | 22.6 | | | | | |
| | | | いそかあえ | かつおぶし | | のり | こまつな | | もやし | キャベツ | | | | | 2.5 | 3.1 | | | | | | |
| 27 | 火 | ○ | わかめごはん | | | わかめ | | | | 米 | | ごま | 707 | 834 | | | | | | | | |
| | | | ほっけのいちやぼし | ほっけ | | | | | | | | | | 31 | 36 | | | | | | | |
| | | | カムジャタン | ぶた肉 | | | | | 玉ねぎ | しめじ | はくさい | もやし | 長ねぎ | じゃがいも | さとう | ごま油 | 19.1 | 21.3 | | | | |
| | | | ブロッコリーナムル | | | | ブロッコリー | にんじん | コーン | | さとう | ごま | 油 | | 2.7 | 3.2 | | | | | | |
| 28 | 水 | ○ | ごはん | | | | | | | 米 | | | 685 | 816 | | | | | | | | |
| | | | とりのからあげ | とり肉 | | | | | にんにく | しょうが | 米こ | かたくりこ | 油 | | 30.1 | 35.1 | | | | | | |
| | | | 豆ふとだいごのみそしる | 豆ふ | 油あげ | みそ | だいごん菜 | | だいごん | | | | | 25.7 | 29.3 | | | | | | | |
| | | | こまつなマヨネーズあえ | まぐろ | | | こまつな | | きゅうり | コーン | | | マヨネーズ | | 2.1 | 2.4 | | | | | | |
| 30 | 金 | ○ | ごはん | | | | | | | 米 | | | 680 | 804 | | | | | | | | |
| | | | ポークカレー | ぶた肉 | | | スキムミルク | チーズ | にんじん | にんにく | しょうが | 玉ねぎ | バナナ | りんご | じゃがいも | 小麦こ | 油 | 25.2 | 29.1 | | | |
| | | | ほそきり豆ふのめえもの | 豆ふ | まぐろ | | | ほうれん草 | | もやし | | さとう | ごま油 | | 20.8 | 23.2 | | | | | | |
| | | | 牛乳プリン | | | | れん乳 | 牛乳 | | | | さとう | | | 2.2 | 2.7 | | | | | | |

* 材料の都合で献立を変更することがあります。
 * 献立表中の(中)は中学校のみの料理(食品)をあらわしています。
 * 献立等に関するお問い合わせがありましたらいすみ市学校給食センター (Tel 0-5222) 栄養士までご連絡ください。
 * 給食で使用している食材の産地はいすみ市ホームページで確認できます。
 * 今月使用するマヨネーズは御由来のものは入っていません。

お知らせ
 小学校23日、中学校6日と23日のデザートは業者から直接配送されます。

| | | |
|-------------|------------------------|--------------------------|
| 文部科学省 基準 | 650 26.8 18 2 | 830 34.2 23 2.5 |
|-------------|------------------------|--------------------------|