

4月給食献立表

香川大学教育学部附属坂出学園

日・曜日	献立名	使用する食品名					
		(赤) おもにからだをつくる		(緑) おもにからだの調子を整える		(黄) おもにエネルギーのもとになる	
		おもにタンパク質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質
11 (木)	コッペパン					パン	
	牛乳		牛乳				
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		人参 パセリ トマト	玉ねぎ	じゃがいも さとう	植物油
	アスパラガスのソテー	ベーコン		グリーンアスパラ 人参	キャベツ		植物油
	バナナ				バナナ		
12 (金)	ごはん					精白米	
	牛乳		牛乳				
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		人参 ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ しょうが にんにく	さとう でん粉	ごま油
	キャベツの甘酢づけ		ちりめんじゃこ 昆布	人参	キャベツ もやし	さとう	ごま ごま油
	りんご				りんご		
15 (月)	バターロールパン	(鶏卵)				パン	
	牛乳		牛乳				
	わかめうどん	鶏肉 油揚げ	わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	うどん	
	鶏肉のいそべ揚げ	ささみ	青のり			米粉 てんぷら粉	ごま 植物油
	ゆで野菜の塩昆布和え		塩昆布	菜の花 人参	キャベツ		
16 (火)	カレーライス (麦ごはん)	牛肉		人参	玉ねぎ にんにく りんご しょうが	精白米 大麦 小麦粉 じゃがいも	バター 植物油
	牛乳		牛乳				
	ビーンズサラダ	大豆 金時豆 白いんげん	乳	グリーンアスパラ 人参	キャベツ 枝豆	さとう	植物油
	キウイフルーツ				キウイフルーツ		
17 (水)	ごはん					精白米	
	牛乳		牛乳				
	さばのみそ煮	さば みそ				さとう	
	ブロッコリーのしそあえ			ブロッコリー しそ	キャベツ		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐		人参 ねぎ	大根 ごぼう	こんにゃく	植物油
18 (木)	コッペパン					パン	
	牛乳		牛乳				
	鶏肉とカシューナッツの揚げ煮	鶏肉		ねぎ		小麦粉 さとう でんぷん	カシューナッツ 植物油
	レタスと卵のスープ	ベーコン 鶏卵		人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ レタス えのき		植物油
	はっさく				はっさく		
19 (金)	ごはん					精白米	
	牛乳		牛乳				
	肉じゃが	牛肉		人参 ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	じゃがいも さとう しらたき	植物油
	いり卵入り野菜ソテー	鶏卵 まぐろ		人参 こまつな	キャベツ		植物油 ごま油
22 (月)	米粉パン					パン 米粉	
	牛乳		牛乳				
	さけのマリネソースかけ	さけ		人参 パセリ	玉ねぎ	小麦粉 さとう でんぷん	植物油
野菜スープ	鶏卵 ベーコン		人参	玉ねぎ レタス えのき	でんぷん	ごま油	
23 (火)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	厚揚げとチンゲン菜のみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		人参 チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ しょうが	さとう でんぷん	ごま油
	春キャベツのサラダ			人参 ブロッコリー	キャベツ スイートコーン		
あさりのつくだ煮	あさり						
24 (水)	ごはん					精白米	
	牛乳		牛乳				
	豚肉とアスパラガスのしょうが焼き風	豚肉		グリーンアスパラ 人参	玉ねぎ しょうが	さとう でんぷん	植物油
	さつまいものみそ汁	油揚げ みそ		人参 ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	さつまいも	
清見オレンジ				清見オレンジ			
26 (金)	ピビンバ (麦ごはん)	牛肉 鶏卵		こまつな 人参 ねぎ	切り干し大根 もやし にんにく	精白米 大麦 さとう	ごま ごま油 植物油
	牛乳		牛乳				
	わかめスープ	豆腐 なんと	わかめ	ねぎ	玉ねぎ えのきだけ		
	いちごゼリー					ゼリー	
30 (火)	大豆入りさけごはん	さけ 大豆		ねぎ	しょうが	精白米 さとう	ごま
	牛乳		牛乳				
	アスパラとちりめんじゃこのかき揚げ		ちりめんじゃこ	グリーンアスパラ 人参	玉ねぎ	じゃがいも 米粉 てんぷら粉	ごま 植物油
	ふしめん汁	油揚げ なんと		ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	ふしめん	

- ・新1年生は22日から給食開始します。
- ・25日は校外学習（6年生は修学旅行）のため、給食はありません。
- ・おはしは毎日ご準備ください。