



4月分給食献立予定表



平成22年度

岩舟町立 小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	あか		みどり		きいろ		栄養価 エネルギー たんぱく質	献立メモ
					おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる			
9	金	セルフ やきにくどん		みそしる オレンジ	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース こまつな	たまねぎ だいこん オレンジ	ごはん	あぶら	638kcal 26.9g	焼肉丼の豚肉の赤身にはタンパク質とビタミンB1が多く含まれ、赤の働きをしてくれます。
12	月	ごはん		なっとう うどのサラダ にくじゃが ゼリー	なっとう かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	うど オレンジ きゅうり キャベツ たまねぎ かんぴょう	ごはん じゃがいも	あぶら	716 kcal 27.8g	うどは春を感じる事ができる野菜です。香りとシャリシャリとした歯ごたえが特徴です。
13	火	ハンバー ガー		じゃがいものツナソースあえ ふわふわスープ	ぎゅうにく ぶたにく ツナ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう こなチーズ	いんげん にんじん パセリ	たまねぎ	パン じゃがいも	マヨネーズ	598 kcal 29.3g	じゃがいもはみかんと同じくらいビタミンCが含まれています。熱に強いので、煮ても蒸しても栄養がいっぱいとれます。
14	水	ごはん		ポークカレー ふくじんづけ ヨーグルトサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ バナナ	ごはん じゃがいも	あぶら	692kcal 20.6g	ヨーグルトはいろんな利用方法があります。果物とあえても、カレーに入れても、寒天の混ぜて固まらせてもおいしいです。
15	木	あげパン		ハムとかぶのサラダ クラムチャウダー	ハム ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	かぶ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら	619kcal 21.4g	かぶは歴史ある野菜です。春の七草の「すずな」のことです。赤かぶは東日本、白かぶは西に多いです。
16	金	せきはん		とりにくのからあげ おひたし ゆばのすましじる さくらゼリー	とりにく ゆば とうふ	ぎゅうにゅう	かきな にんじん ほうれんそう	もやし	せきはん	あぶら	702kcal 30.8g	ゆばは豆腐と同じく大豆でできています。ゆば料理としては、生ゆばの握り寿司や刺身、揚げゆばの煮物などがあります。
19	月	ごはん		あげギョーザ やさいナムル マーボーどうふ	やきぶた ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	もやし たまねぎ しいたけ	ごはん こむぎこ	あぶら	684kcal 27.7g	ぎょうざは宇都宮が有名です。今日の給食のぎょうざは特産のにらをたくさん使っています。
20	火	ココアパン		やきそば かいそうサラダ アーモンドカル	ぶたにく こざかな	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし だいこん きゅうり	パン ちゅうかめん	あぶら アーモンド	641kcal 27.3g	海草のヌルヌル成分には血圧が高くなるのを防ぐ働きがあります。わかめの酢のものやみそ汁などに利用されます。
21	水	ごはん		さけしおやき かんぴょうサラダ ぶたじる ミルメーク	さけ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ねぎ かんぴょう コーン こほう だいこん	ごはん じゃがいも	こま マヨネーズ	697kcal 28.4g	かんぴょうは栃木県が誇る野菜の中で生産量が第1位のもので、食物センイが豊富で、腸の掃除をしてくれます。
22	木	ミルクパン ジャム		ぶたにくのソースづけ こぶきいも ワントンスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ にら	たまねぎ ちりめん セロリー キャベツ しいたけ	パン ジャム じゃがいも こむぎこ		653kcal 31.9g	ぎょうざとワントンは皮や具の作り方の行程は同じです。ワントンスープという料理法で大きく区別されるようになりました。
23	金	セルフ たけのこ ごはん		さわらさいきょうやき こまじょうゆあえ かきたまじる	とりにく あぶらあげ さわら たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たけのこ たまねぎ しいたけ きゃべつ きゅうり	ごはん でんぶん	あぶら	658kcal 31.0g	さわらは白みそ系の西京みそにつけるとよりおいしくなります。また、身も引き締まり食べやすくなります。
26	月	ごはん		ささかまのにしよくあげ そくせきづけ だいずのいそに	ささかま たまご だいず さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	ごはん こむぎこ	あぶら こま	639kcal 25.8g	ささかまほこは仙台の伊達家の家紋「竹に雀」の笹にちなんで1935年につけられた名前です。スケソウダラが原料です。
27	火	こめこパン ジャム		ほきのバーベキューソース はるさめサラダ ジュリエンスープ	ほき ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ	パン ジャム はるさめ	あぶら マヨネーズ	669kcal 33.5g	バナナは手軽にエネルギーがとれ、さらにビタミン・ミネラルがバランスよく入っている健康食です。
28	水	セルフ かつおごはん		じゃがいものそばろに のりあえ ブルー	かつお ツナ ぶたにく レバー	ぎゅうにゅう もみのり	ほうれんそう にんじん グリーンピース	きゃべつ もやし ブルー	ごはん じゃがいも	あぶら	622kcal 25.3g	ブルーは鉄分が豊富な果物です。今日のはかみごたえのある食べ物として出しました。よくかんで食べましょう。
30	金	セルフ さんしょくどん		みそしる アセロラゼリー	とりにく ぶたにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	はくさい	ごはん	あぶら こま	686kcal 28.2g	みそ汁の小松菜はビタミンC、カルシウム、カロテンが豊富な野菜です。おひたし、炒め物、みそ汁の具にピッタリです。



進級、進学おめでとうございます。

今年度も児童のみなさんが、元気に成長できるよう、学校と家庭の両方から支えていけたらいいなと思っています。ご家庭でのご協力、どうぞよろしくお願ひします。とくに、野菜きらいを少しでも克服できるようにがんばってほしいです。また、朝食を必ずとってから登校させてくださるようお願ひします。朝食は、主食、主菜、副菜をとりそろえることで、バランスがよくなります。簡単でもいいので、そのことを心が

