



# 令和4年4月分献立予定表



一小・中学校一

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜	デザート	おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		家庭でとりたい食べ物	欠食(予定)
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	むきしつ 無機質		
<b>入学・進級お祝い給食</b>												
13	水	ごはん	若鶏肉の竜田揚げ さくらんぼのすまし汁 こまつなののり酢和え	お祝いゼリー	こめ かたくりこ さとう	あぶら	とりにく とうふ まぐろ	ぎゅうにゅう のり	にんにく しょうが だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな もやし にんじん きピーマン	くだもの類		
14	木	わかめごはん	さけのムニエル なめこ汁 春キャベツのおかか和え		こめ こむぎこ	バター	さけ とうふ みぞ かつお	ぎゅうにゅう わかめ	だいこん にんじん なめこ ねぎ パセリ キャベツ こまつな	いも類 海そう類 くだもの類		
15	金	ごはん	ミンチカツ 春野菜カレー 砂丘らっきょうサラダ		こめ パンこ じゃがいも かたくりこ	あぶら ドレッシング	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごぼう たまねぎ コーン にんじん にんにく みずな たけのこ アスパラガス らっきょう だいこん なし	豆類 海そう類		
18	月	たけのこごはん	さわらの梅みそ焼き あご竹輪のすまし汁 切りほしだいこんの酢のもの	いちご	こめ さとう		さわら みそ あごちくわ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	たけのこ うめ いちご だいこん にんじん えのきたけ こまつな きりほしだいこん ねぎ	いも類		
<b>食育の日</b>												
19	火	コッペパン	オムレツのトマトソースかけ 砂丘ながいものミルクスープ アスパラガスとごぼうのサラダ		パン さとう じゃがいも	ドレッシング	たまご まぐろ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん しめじ だいこん ほうれんそう キャベツ ごぼう アスパラガス	豆類 海そう類 くだもの類		
20	水	ごはん	砂丘らっきょう入り肉団子の甘酢炒め 五目春雨スープ フルーツ杏仁		こめ はるさめ あんにとろろ さとう パンこ かたくりこ	あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん らっきょう しろねぎ ほししいたけ ちんげんさい もやし コーン おとう パイン いちご	豆類 海そう類	北条中1年生	
21	木	ごはん	若鶏肉のねぎダレかけ じゃがいものみそ汁 こまつなの白和え		こめ さとう かたくりこ じゃがいも こんにゃく	ごま	とりにく あつあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん しろねぎ こまつな しめじ	くだもの類		
<b>エコ給食の日</b>												
22	金	ごはん	エコハンバーグ〜北条ぶどうソースかけ〜 わかたけ汁 若竹汁 ちくさあ 干草和え		こめ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく ぶたにく おから たまご かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	たまねぎ ごぼう ぶどう たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ あじみそ もやし	いも類		
25	月	ごはん	ホイコーロー ちんげんさいの彩りスープ カラフルパンサンスー		こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ベーコン とうふ ハム	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ねぎ にんにく いら ちんげんさい コーン あかピーマン きピーマン	海そう類 くだもの類		
26	火	コッペパン	ドライカレー ABCマカロニスー いちごのフルーツヨーグルト		パン マカロニ		ぶたにく ウインナー だいす	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん しろねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ しめじ ピーマン パセリ おとう パイン いちご なし	いも類 海そう類	大栄中1・3年生	
27	水	ゆかりごはん	竹輪のごま揚げ かきたま汁 たけのこの彩りきんぴら		こめ こむぎこ かたくりこ くすこ さとう こんにゃく	ごま あぶら ごまあぶら	ちくわ たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん しそ ほししいたけ ねぎ ごぼう たけのこ ピーマン	海そう類 くだもの類	大栄中2・3年生	
28	木	ごはん	境港サーモンの塩こうじ焼き じゃがいものそぼろ煮 だいこん みすな かあ 大根と水菜の香りしめし		こめ さとう じゃがいも こんにゃく かたくりこ		さけ とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが だいこん みずな しそ	豆類 海そう類 くだもの類	大栄中3年生	

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北栄町産の食材です。北栄町学校給食センター TEL 36-3244 担当：栄養教諭