



# 令和5年4月分献立予定表



—小・中学校—

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
					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		
14 金	ごはん	○	北栄特製から揚げ わかめのすまし汁 干草和え		こめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりにく とうふ かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが ねぎ だいこん にんじん ごまつな もやし		くだもの類
17 月	ごはん	○	さけのムニエル なめこ汁 ちんげんさいののり酢和え	お祝いデザート	こめ こむぎこ さとう ゼリー	バター	さけ みぞ とうふ まぐろ とうにゅう	ぎゅうにゅう のり	パセリ だいこん にんじん なめこ ねぎ もやし ちんげんさい きピーマン		いも類 くだもの類
18 火	ドッグパン	○	ロングウイナー 砂丘ながいものミルクスープ ごぼうサラダ		パン さとう じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ	ウイナー まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん しめじ だいこん しろねぎ パセリ ごぼう キャベツ フロッキー		豆類 海そう類 くだもの類
<b>食育の日</b>											
19 水	ゆかりごはん	○	若鶏肉のねぎダシかけ じゃがいものみそ汁 砂丘らっきょう入り白和え	いちご	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 あぶらあげ とうふ みぞ	ぎゅうにゅう	しそ ねぎ たまねぎ にんじん ごまつな しめじ らっきょう いちご		海そう類
20 木	ごはん	○	ホイコーロー ちんげんさいの彩りスープ いちごのフルーツヨーグルト		こめ さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	キャベツ にんじん しろねぎ にんにく ちんげんさい コーン おうとう パイン いちご		海そう類
21 金	ごはん	○	ミンチカツ 春野菜カレー 大根と水菜のサラダ		こめ パンこ かたくりこ じゃがいも	あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ しろねぎ にんにく ごぼう にんじん たけのこ なし ごぼう アスパラガス グリンピース だいこん みずな コーン		
24 月	ごはん	○	若鶏肉の梅みそ焼き あご竹輪のすまし汁 切り干し大根の酢の物		こめ さとう	あぶら	とりにく みぞ あごちくわ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	うめ だいこん にんじん えのきたけ ねぎ きりほしだいこん ごまつな		いも類 くだもの類
25 火	コッペパン	○	チリコンカン ABCマカロニスープ ジャーマンポテト		パン マカロニ かたくりこ じゃがいも		ぶたにく だいず ウイナー ベーコン	ぎゅうにゅう	しろねぎ ピーマン にんじん にんにく だいこん キャベツ しめじ パセリ たまねぎ		海そう類 くだもの類
26 水	たけのこごはん	○	五目たまご焼き 北栄野菜の豚汁 きんぴらごぼう		こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら	たまご ベーコン ぶたにく とうふ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう	たけのこ ほししいたけ コーン ごまつな にんじん だいこん えのきたけ しろねぎ ごぼう グリンピース		海そう類 くだもの類
27 木	ごはん	○	白身魚のカラフルマリネ じゃがいものそぼろ煮 春キャベツのおかか和え		こめ さとう じゃがいも こんにゃく かたくりこ	あぶら	ホキ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	たまねぎ しろねぎ にんじん あかピーマン きピーマン パセリ えだまめ しょうが ごまつな キャベツ		豆類 海そう類 くだもの類
28 金	ごはん	○	豚肉のねぎ塩炒め もすくのすまし汁 砂丘ながいものサラダ		こめ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう もすく	キャベツ もやし だいこん ねぎ にんじん ちんげんさい キャベツ フロッキー		くだもの類

※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