



月

火

水

木

金

4月の給食費について

1~3年生: 8回 2,712円
(1食あたり 339円)

口座振替日: 5/31(金)

お知らせ

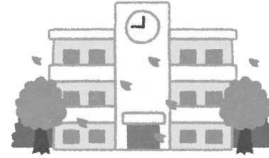
◎材料の都合により、献立を変更することがあります。

◎「お箸・スプーンセット」を毎日洗って持ってきましょう。

◎デザートには、スプーンがつかえません。

◎給食の停止について

長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないとわかっている場合、できるだけ早く担任にお知らせください。



4月平均栄養価

エネルギー	746Kcal
たんぱく質	30.2g
脂質	21.6g
カルシウム	343mg
食塩相当量	2.9g

12 牛乳

えんどうご飯
じゃがいものみそ汁
きんぴらごぼう
フレンチサラダ

今日の「えんどうご飯」は、小学2年生が“さやむき”をしてくれた「えんどう豆」を使っています。

15 牛乳

ご飯
野菜のすまし汁
鱈のみそ焼き
キャベツとささみの甘酢和え

16 牛乳

コッペパン
チンゲンサイのスープ
リヨネーズポテト
ブロッコリーのごま和え

17 牛乳

わかめご飯
豆腐のみそ汁
鶏肉の黒蜜煮
さくらゼリー

18 牛乳

ミニコッペパン
ミートスパゲティ
白身魚のフライ
パイナップル（シロップ漬け）

19 牛乳

もち麦ご飯
鶏丼（具）
ビーフンスープ
きゅうりとわかめの酢の物

魚へんに春と書いて「さわら」と読みます。春にたくさん収穫されるので昔から「春を告げる祝い魚」と言われています。

ブロッコリーは、つぼみの部分を食べる野菜です。日本には、明治の初めに西洋から入ってきました。

鶏肉の黒蜜煮は、黒砂糖とみりん、醤油とみそで鶏肉を煮込んだ一品です。黒砂糖を入れることでコクが出ます。

今日は人気メニューの「ミートスパゲティ」です。隠し味の「粉チーズ」が美味しさを引き立たせてくれます。

「ビーフン」は、お米をすりつぶして麺にしたものです。粘り気の少ない「インディカ米」を使用しています。

22 牛乳

ご飯
わかめスープ
ホイコーロー
春巻き

日本は海に囲まれた島国で、昔から海藻がよく食べられてきました。「わかめ」にはお腹の調子を整える働きがあります。



23日(火)~26日(金)

家庭訪問



29



30 牛乳

麦ご飯
カレー
きゅうりとコーンのごまサラダ
ヨーグルト

ヨーグルトの原料は、牛乳と乳製品です。ヨーグルトには免疫力を高めてくれる働きがあります。

リヨネーズポテト（2人分）

材料

- ・じゃがいも 100g
- ・玉ねぎ 30g
- ・ベーコン 20g
- ・バター 3g
- ・塩、こしょう 少々

作り方

- ①じゃがいもは厚めの千切り、玉ねぎは薄切りにする。
(※じゃがいもは、電子レンジで2分程度温めておくと時短になります。)
- ②ベーコンは、1センチ程度に切る。
- ③フライパンにバターを熱し、ベーコンを炒める。
- ④玉ねぎ、じゃがいもを炒め、塩こしょうで味付けをする。
- ⑤全体がしんなりしたら完成。



2024年 4月 給食献立予定表

2024年 播磨中学校・播磨南中学校

播磨町教育委員会

日	曜	主食	飲み物	おかず	おもに身体を組織をつくる (赤の食品)	おもにエネルギーのもととなる (黄の食品)	おもに体の調子を整える (緑の食品)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
12	金	えんどうご飯	牛乳	じゃが芋のみそ汁 きんぴらごぼう フレンチサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 さつま揚げ	米 じゃが芋 オリーブ油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	むきえんどう 玉ねぎ 人参 葉ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ 小松菜	659	22.7
15	月	ご飯	牛乳	野菜のすまし汁 鯖のみそ焼き キャベツとささみの甘酢和え	牛乳 豚肉 かまぼこ 鯖 みそ ソフトササミフレーク	米 三温糖	小松菜 人参 キャベツ	689	33.5
16	火	コッペパン	牛乳	チンゲンサイのスープ リヨネーズポテト ブロッコリーのごま和え	牛乳 豚肉 ベーコン	コッペパン 春雨 じゃが芋 バター いりごま すりごま	チンゲン菜 人参 干し椎茸 生姜 玉ねぎ ブロッコリー	689	25.2
17	水	わかめご飯	牛乳	豆腐のみそ汁 鶏肉の黒蜜煮 さくらゼリー	牛乳 わかめ 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	米 黒砂糖 片栗粉 オリーブ油 さくらゼリー	人参 葉ねぎ	726	30.6
18	木	ミニコッペパン	牛乳	ミートスパゲティ 白身魚のフライ パインアップル(シロップ漬け)	牛乳 豚肉 粉チーズ 白身魚	ミニコッペパン スパゲティ オリーブ油 なたね油	人参 玉ねぎ パセリ トマトピューレ パインアップル	832	33.9
19	金	もち麦ご飯	牛乳	鶏丼 ビーフンスープ きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	米 もち麦 ビーフン ごま油 三温糖	玉ねぎ 人参 えのきたけ たら 生姜 グリーンピース ごぼう きゅうり	722	36.6
22	月	ご飯	牛乳	わかめスープ ホイコーロー 春巻き	牛乳 わかめ 豆腐 鶏肉 豚肉 みそ 春巻き	米 片栗粉 ごま油 オリーブ油 三温糖 なたね油	人参 玉ねぎ キャベツ ビーマン にんにく 生姜	844	31.5
30	火	麦ご飯	牛乳	カレー きゅうりとコーンのごまサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 粉チーズ ヨーグルト	米 麦 じゃが芋 オリーブ油 小麦粉 バター 黒砂糖 はちみつ	人参 玉ねぎ トマトピューレ きゅうり とうもろこし	810	27.3