

4月献立表

* 材料の都合で、献立を変更することがあります。

	4/13(月)	4/14(火)	4/15(水)	4/16(木)	4/17(金)
献立			<ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 鮭の塩焼き 大根と人参のきんぴら 豚汁 	<ul style="list-style-type: none"> わかめご飯・牛乳 コロッケ 野菜のすまし汁 みかん(レトルト) 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯・鶏丼 牛乳 中華スープ(タンメン)
材料			米 牛乳 豚肉 大根 人参 豆腐 葉ねぎ 鮭 ごま	米 牛乳 わかめご飯のもと 豚肉 小松菜 人参 かまぼこ ビーフコロッケ みかん	米 麦 牛乳 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ なら 干しいたけ タンメン しょうが 鶏もも肉
	4/20(月)	4/21(火)	4/22(水)	4/23(木)	4/24(金)
献立	<ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 鶏肉の甘辛煮 キャベツのゆかり和え ビーフンスープ ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> パン・牛乳 あらびきウィンナー ポテトサラダ ミネストローネ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 がんもどきの含め煮 えのきのおかか和え けんちん汁 	<ul style="list-style-type: none"> パン・牛乳 白身魚のフライ グリーンアスパラのドレッシング和え コーンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 麦ご飯・牛乳 カレー ミックスフルーツ
材料	米 牛乳 ビーフン 豚肉 玉ねぎ 人参 なら えのきたけ 鶏もも肉 しょうが にんにく キャベツ ゆかりご飯のもと ゼリー	パン 牛乳 マカロニ ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ 枝豆 バセリ トマト 粉チーズ チキンウィンナー じゃがいも きゅうり チキンハム ノンエッグマヨネーズ	米 牛乳 鶏もも肉 豆腐 油揚げ 大根 人参 葉ねぎ 干しいたけ がんもどき えのきたけ 糸カツオ	パン 牛乳 ベーコン 人参 玉ねぎ とうもろこし バセリ バター ガーリックパウダー 白身魚フライ アスパラガス 青じそドレッシング	米 麦 牛乳 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ カレールウ 粉チーズ みかん もも バインアップル
	4/27(月)	4/28(火)	4/29(水)	4/30(木)	4月の平均栄養価 エネルギー 443kcal タンパク質 19.0g 脂質 14.8g カルシウム 226mg 鉄 1.4mg 食塩相当量 1.5g 食物繊維 3.0g
献立	<ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 蒸ししゅうまい チャプチェ わかめスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 ポテトとお米のささみカツ ブロッコリーのごま和え みそ汁(春キャベツ) 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん・牛乳 じゃがいもと厚揚げの旨煮 キャベツの甘酢和え ふりかけ(味かつお) 	
材料	米 牛乳 わかめ 豆腐 鶏もも肉 人参 玉ねぎ 豚肉 はるさめ ピーマン しょうが ポークしゅうまい	米 牛乳 春キャベツ 人参 油あげ 葉ねぎ ポテトとお米のささみカツ ブロッコリー ごま		米 牛乳 じゃがいも 豚肉 人参 たまねぎ さつま揚げ 生揚げ キャベツ とうもろこし ふりかけ(味かつお)	

～給食の栄養について～

主食、主菜、副菜の3つをベースに、煮物や汁物、和え物、揚げ物、炒め物や焼き物、蒸し物など、バリエーションにとんだ献立で毎日の給食を楽しめるようにしています。また、地域の特産物を大切に食材も使います。

◎主食：パン、ごはん、麺など⇒脳や身体を動かすエネルギーになる
米は稲美町産「ヒノヒカリ」を使います。カレーなどの時は、麦ご飯やもち麦ごはん提供します。

◎主菜：肉類、魚介類、卵、大豆製品などのメインのおかず⇒身体をつくるものになる
すべて国産のものを使います。

◎副菜：野菜や海藻、果物など⇒身体の調子を整える
できるだけ低農薬のものを使います。虫や枯葉など異物がなければ3槽シンクでしっかりチェックしながら洗います。

◎牛乳：ひとり150ccをコップに入れて提供します。

★地域の食材★

播磨町産：青ネギ、小松菜など。旬の時期にはジャガイモ、サツマイモ、大根などがあります。
兵庫県産：キャベツ、スイートコーン、丹波の黒豆、加古川パスタなど

