



4月の給食献立表



令和3年度

小川町学校給食センター

日	曜	献立名				材 料 名		
		主 食	牛乳	つけるもの	おかず	血や肉をつくる(あかの食品)	力や体温になる(きいろの食品)	体の調子をとのえる(みどりの食品)
13	火	じごなうどん	牛乳	パンパンジー ドレッシング	あんかけうどんじる あつやきたまご れんこんサラダ いちごゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ あつやきたまご	じごなうどん ごまあぶら さとう でんぶん ドレッシング いちごゼリー	ねしょうが にんじん だいこん たまねぎ なかねぎ ほうれんそう キャベツ れんこん こまつな
14	水	ごはん	牛乳		わかめスープ チキンのオープンやき ぶたにくとピーマンのいためもの	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ わかめ チキンのオープンやき	ごはん ごまあぶら はるさめ でんぶん ごま あぶら	にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく ねしょうが キャベツ なかねぎ ピーマン
15	木	こどもパン スライス	コーヒ 牛乳	ソース	ポークビーンズ ポテトコロッケ ⊕スライスチーズ ウインナーとブロッコリーのソテー	コーヒ牛乳 ぶたにく だいたず ウインナー ⊕スライスチーズ	こどもパンスライス あぶら じゃがいも さんおんとう ポテトコロッケ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー
16	金	ごはん	牛乳	ちゅうか ドレッシング	とんじる ユーリンチー きりぼしだいこんサラダ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ だいたず とりにくでんぶんつき	ごはん あぶら じゃがいも さとう ドレッシング	にんじん だいこん ごぼう なかねぎ きりぼしだいこん こまつな
19	月	ごはん	牛乳	ソース	はるキャベツのやさいスープ えびカツ あつあげのカレーいため	牛乳 とりにく とうふ えびカツ ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら はるさめ さとう カレーこ	にんじん キャベツ とうもろこし こまつな にんにく たまねぎ ピーマン
20	火	ホット ちゅうかめん	牛乳	パンパンジー ドレッシング	みそラーメン あげぎょうざ ひじきサラダ	牛乳 ぶたにく みそ ぎょうざ ひじき だいたず	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごま ぎょうざのかわ ドレッシング	にんにく ねしょうが にんじん たまねぎ もやし とうもろこし えだまめ キャベツ
21	水	ごはん	牛乳	ごま ドレッシング	カレー フランクフルト ブロッコリーサラダ	牛乳 とりにく カレーの中の牛乳 フランクフルト	ごはん あぶら じゃがいも さとう カレールー ドレッシング	にんにく ねしょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ
22	木	くろパン	牛乳	イタリアン ドレッシング	さつまいもシチュー オムレツケチャップソースかけ キャベツサラダ	牛乳 とりにく しろはなまめ オムレツ シチューの中の牛乳 だいたず	くろパン あぶら さつまいも ホワイトルー さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ もやし
23	金	ごはん	牛乳	ナムル ドレッシング	マーボーどうふ はるまき やさいナムル	牛乳 ぶたにく とうふ みそ はるまき	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるまきのかわ ドレッシング	にんにく ねしょうが にんじん なかねぎ なら もやし とうもろこし ほうれんそう
26	月	ごはん	牛乳	ソース	ちゅうかスープ ささみカツ ピピンバ ⊕アーモンドフィッシュ	牛乳 とりにく わかめ ささみカツ ぶたにく ⊕かたくちいわし	ごはん ごまあぶら はるさめ あぶら さとう ごま ⊕アーモンド	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんにく たけのこ なかねぎ ほうれんそう もやし
27	火	じごなうどん	牛乳	わふう ドレッシング	にくうどんじる コーンフライ わかめサラダ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ わかめ だいたず	じごなうどん あぶら さとう コーンフライ ドレッシング	にんじん たまねぎ ほししいたけ なかねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし
28	水	ちゃめし	牛乳	ちゅうか ドレッシング	たまごスープ にくだんご カリフラワーサラダ	牛乳 とりにく とうふ わかめ たまご にくだんご	ちゃめし あぶら でんぶん ドレッシング	にんじん たまねぎ ほししいたけ カリフラワー キャベツ きゅうり
30	金	ごはん	牛乳	ソース	こんさいのごまじる アジフィレフライ ひじきとがんものいために	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ アジフィレフライ ひじき とりにく だいたず がんもどき	ごはん じゃがいも ごま あぶら こんにやく さんおんとう	にんじん だいこん ごぼう なかねぎ

実施回数 13回
 “はし”は毎日用意しましょう！
 ※材料入荷の都合により献立を変更することがあります。
 ※太字の食材は、小川町産の食材を予定しています。★は小川町産の有機栽培野菜・○は小川町産のおがわん野菜を予定しています。
 ★毎月19日は食育の日です。今月はキャベツを使用します。★

入学 進級おめでとうございます

希望に満ちた春、いよいよ新学期の給食もスタートしました。
 学校給食は、栄養のバランスのとれた食事をみんなといっしょに楽しく食べる中で感謝の気持ちや、食事の自己管理能力を育て、日々の健康増進を図ろうとするものです。
 毎日生きた教材としての「学校給食」を通して食育を学んでいってほしいと思います。

家族で取り組んでみませんか？

早寝・早起き・朝ごはん

保護者の生活習慣は、子どもに大きな影響を与えます。朝食をぬいたり、就寝時刻が遅くなったりしていませんか？ 家族で元気にすごすために「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。



※裏面もあります

☺小学校1年生の予定☺

- 19日(月) デニッシュペストリー・牛乳
- 20日(火) クロワッサン・牛乳
- 21日(水)～ 完全給食となります
- ☆4月の給食費は半額の2000円です

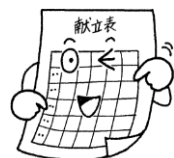


献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がるると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。

給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



毎月19日は「食育の日」

みんなの元気は地元野菜から
 ～味わおう！食育の日にこの野菜～



小川町マスコットキャラクター
 星夢(すたむ)ちゃん

小川町では、毎月19日(食育の日)前後に、小中学校と保育園の給食で統一食材を使った献立を提供することになっています。今月の食材は「キャベツ」です。
 4月19日(月)「春キャベツの野菜スープ」に入っています。
 キャベツは世界最古の野菜の1つで原産地はヨーロッパと言われています。日本には江戸時代の終わりごろに伝わりましたが、一般的に食べられるようになったのは、明治時代になってからです。キャベツに含まれるビタミンUは別名「キャベジン」言われ、胃腸の健康を保つ効果があります。また、ビタミンCも多く含まれており、風邪の予防にもなります。
 一年中食べられるキャベツですが、季節によってそれぞれ歯ごたえや味に特徴があります。組織がしまり、歯ごたえがあって甘みがあるのは冬キャベツ。巻きがやわらかく、独特の香りや軽快な歯ごたえが楽しめるのは春キャベツです。