



# 4月の給食献立表



令和4年度

小川町学校給食センター

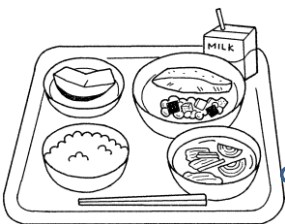
日	曜	献立名				材 料 名		
		主 食	牛乳	つけるもの	おかず	血や肉をつくる(あかの食品)	力や体温になる(きいろの食品)	体の調子をとのえる(みどりの食品)
12	火	ホットちゅうかめん	牛乳	マヨネーズ	みそラーメン あつやきたまご ポテトサラダ	牛乳 ぶたにく みそ あつやきたまご	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごま じゃがいも マヨネーズ	にんにく ねしろうが ☆ <b>にんじん</b> たまねぎ キャベツ もやし にら とうもろこし <b>きゅうり</b>
13	水	ごはん	牛乳	わふうドレッシング	とんじる さわらのしおやき こんにやくとこまつなのサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ だいず さわらのしおやき	ごはん あぶら じゃがいも こんにやく ドレッシング	ごぼう ☆ <b>にんじん</b> だいこん ○ <b>ながねぎ</b> こまつな
14	木	こどもパンスライス	コーヒースライス	ソース	マカロニスープ ポテトコロッケ ⊕ひとくちチーズ ウインナーとブロッコリーのソテー	コーヒースライス とりにく ウインナー ⊕ひとくちチーズ	こどもパンスライス あぶら マカロニ ポテトコロッケ	☆ <b>にんじん</b> もやし キャベツ こまつな たまねぎ ブロッコリー
15	金	ごはん	牛乳	ソース	わかたけじる ささみカツ ⊕アーモンドフィッシュ ひじきとがんものいために	牛乳 とうふ がんもどき わかめ ささみカツ ぶたにく ひじき ⊕かたくちいわし	ごはん あぶら こんにやく さんおんとう ⊕アーモンド	☆ <b>にんじん</b> だいこん たけのこ ほししいたけ ○ <b>ながねぎ</b>
18	月	ごはん	牛乳		こんさいのごまじる やきチキンナゲット あつあげのカレーいために	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ チキンナゲット ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら じゃがいも ごま さとう カレーこ	☆ <b>にんじん</b> ごぼう だいこん ○ <b>ながねぎ</b> にんにく たまねぎ ピーマン
19	火	じごなうどん	牛乳		さんさいうどんじる ポテトもち キャベツとぶたにくのソテー	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく	じごなうどん あぶら さとう ポテトもち でんぷん	☆ <b>にんじん</b> だいこん さんさいミックス ○ <b>ながねぎ</b> こまつな たまねぎ キャベツ とうもろこし
20	水	ごはん	牛乳	わふうドレッシング	カレー コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく カレーの中の牛乳 ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも さとう カレールウ ドレッシング	にんにく ねしろうが ☆ <b>にんじん</b> たまねぎ キャベツ <b>きゅうり</b> とうもろこし
21	木	バターコッペパン	牛乳	ごまドレッシング	クリームシチュー フランクフルトケチャップソースかけ ごぼうサラダ	牛乳 とりにく シチューの中の牛乳 しろはなまめ フランクフルト	バターコッペパン あぶら じゃがいも ホワイトルウ さとう ドレッシング	☆ <b>にんじん</b> たまねぎ キャベツ <b>きゅうり</b> ごぼう とうもろこし
22	金	ごはん	牛乳	ナムルドレッシング	マーボーどうふ しゅうまい ナムル	牛乳 ぶたにく とうふ みそ しゅうまい	ごはん あぶら ドレッシング さとう でんぷん ごまあぶら しゅうまいのかわ	にんにく ねしろうが ☆ <b>にんじん</b> ○ <b>ながねぎ</b> にら もやし とうもろこし こまつな
25	月	ごはん	牛乳		じゃがいものみそしる てりやきハンバーグ ごぼうととりにくのいりに	牛乳 とうふ みそ ハンバーグ とりにく あぶらあげ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん さんおんとう あぶら こんにやく ごま	☆ <b>にんじん</b> ○ <b>ながねぎ</b> こまつな ごぼう
26	火	ホットちゅうかめん	牛乳	ちゅうかドレッシング	とうふラーメン はるまき ちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ はるまき だいず	ホットちゅうかめん ごまあぶら あぶら はるまきのかわ ドレッシング でんぷん	☆ <b>にんじん</b> もやし ○ <b>ながねぎ</b> こまつな キャベツ とうもろこし にんにく ねしろうが
27	水	ごはん	牛乳		わかめスープ アジのなんばんづけ ピビンパ	牛乳 とりにく とうふ わかめ アジでんぷんつき ぶたにく	ごはん ごまあぶら でんぷん あぶら さとう ごま	☆ <b>にんじん</b> たまねぎ にんにく ○ <b>ながねぎ</b> たけのこ もやし ほうれんそう
28	木	くろパン	牛乳	イタリアンドレッシング	パンプキンスープ にくだんごケチャップソース イタリアンサラダ	牛乳 とりにく スープの中の牛乳 にくだんご	くろパン あぶら ホワイトルウ さとう ドレッシング	たまねぎ セロリ きピーマン とうもろこし かぼちゃ キャベツ ☆ <b>にんじん</b> <b>きゅうり</b>

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。★

※裏面もあります

## 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ほしいと思います。



学校給食の食事内容は、「児童又は生徒の一人一回当たりの学校給食摂取基準」で定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっています。苦手なものも、まずは一口チャレンジしていきましょう！

☺**小学校1年生の予定**☺  
 18日(月) デニッシュペストリー・牛乳  
 19日(火) クロワッサン・牛乳  
 20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

### 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(火)「キャベツと豚肉のソテー」に入っています。

キャベツは、一年を通してスーパーで見かけますが、春と冬では食感が異なります。今の時期に出回る「春キャベツ」は、巻きがふっくらとしていてやわらかく、葉がみずみずしいのが特徴です。生で食べたり、強火でさっと炒めたりして食べるのがおすすめです。  
 キャベツに多く含まれるビタミンUは、「キャベジン」ともよばれる成分です。胃の粘膜の修復をうながしたり過剰な胃液の分泌を抑えたりすることから、胃潰瘍の予防・改善に効果があると言われています。ビタミンUは、外側の葉よりも、芯や芯に近い葉の方が多く含まれています。芯は硬くて食べづらい印象がありますが、細かく切ったり、火を通したりすることで食べやすくなります。栄養がたっぷり詰まった部分なので、捨てずにおいしく食べてみてくださいね。