



4月 こんだて表



平成30年 Bコース・(小学校)

三木市教育委員会

日付	主食	飲み物	献立名 *原則、主菜・副菜の順に記載	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂肪
10(火)			和風煮込みハンバーグ アスパラサラダ えのきたけのすまし汁	牛乳,ハンバーグ,ちくわ, だしかつお,だし昆布	精白米,砂糖,かたくり粉, 和風ドレッシング	アスパラガス,キャベツ, えのきたけ,たまねぎ, にんじん,青ねぎ	628kcal 22.5g 18.0g
11(水)			魚の米粉フライ もやしのナムル さつまい汁	牛乳,白身魚の米粉フライ, 鶏ムネ肉(国産),さつま揚げ, みそ,煮干し	精白米,なたね油,ごま油, さといも,こんにやく	にんじん,もやし,ごぼう, はくさい,青ねぎ	624kcal 22.8g 16.3g
12(木)			じゃがいもの洋風煮 ごぼうとキノコのソテー	牛乳,ツナ缶(水煮フレーク), ショルダーベーコン	バター,コッペパン,じゃがいも, 砂糖,なたね油	たまねぎ,にんじん, グリーンピース,ごぼう, エリンギ	651kcal 20.2g 25.2g
13(金)			根菜カレー キャベツのマリネ	牛乳,豚肉(国産),	精白米,むぎ,さつまいも, カレールー,なたね油, 砂糖,オリーブ油	たまねぎ,ごぼう,れんこん, にんじん,キャベツ,コーン	697kcal 20.5g 17.8g
16(月)			野菜のうま煮 ひじきとちりめんのふりかけ オレンジゼリー	牛乳,豚肉(国産),ちくわ, ひじき,ちりめんじゃこ	精白米,じゃがいも,砂糖, 白ごま,オレンジゼリー	たまねぎ,にんじん, 生しいたけ,たけのこ,枝豆	672kcal 24.4g 14.7g
17(火)			ホキのチリソースあえ レタススープ	牛乳,ホキ,ミートボール	コッペパン,かたくり粉, なたね油,ごま油,砂糖, クイッティオ乾	たまねぎ,ピーマン,京ねぎ, しょうが,レタス,青ねぎ, にんじん	642kcal 25.5g 23.3g
18(水)			さわらのてりやき たくあんのゴマあえ さといものみそ汁	炊き込みわかめ,牛乳, さわら,厚揚げ,みそ, 煮干し	精白米,むぎ,砂糖, すりごま,さといも	たくあん千切り,キャベツ, にんじん,青ねぎ,しめじ	605kcal 26.2g 16.0g
19(木)			ポークビーンズ ほうれんそうのサラダ	牛乳,大豆,豚肉(国産)	黒砂糖,コッペパン, じゃがいも,砂糖,なたね油, 和風ドレッシング	たまねぎ,にんじん, ほうれんそう,もやし,コーン	680kcal 24.4g 21.1g
20(金)			マーボー豆腐 たけのこの土佐煮	牛乳,豚ひき肉(国産), 豆腐,赤みそ,かつお節	精白米,砂糖,かたくり粉, なたね油	しょうが,京ねぎ,グリーンピース, たけのこ,にんじん	665kcal 28.1g 21.9g
23(月)			チンジャオロースー トックスープ かみかみ大豆	牛乳,豚肉(国産), 鶏むね肉(国産), かみかみ大豆	精白米,砂糖,ごま油,トック	にんじん,ピーマン,たけのこ, しょうが,しめじ,はくさい, たまねぎ,青ねぎ	650kcal 26.2g 17.3g
24(火)			高野豆腐の含め煮 カリカリじゃこサラダ のりふりかけ	牛乳,高野豆腐,ちくわ, 鶏ムネ肉(国産),だしかつお, ちりめんじゃこ,ノリフリカケ	精白米,むぎ,砂糖,なたね油, 和風ドレッシング	干しいたけ,にんじん, グリーンピース,もやし	611kcal 27.1g 17.6g
25(水)			焼鮭 切り干し大根のうま煮 じゃがいものみそ汁	牛乳,さけ,油あげ,だしかつお, 厚揚げ,みそ,煮干し,わかめ,	精白米,なたね油,砂糖, じゃがいも	切り干し大根,にんじん, たまねぎ,青ねぎ	625kcal 28.5g 15.6g
26(木)			フランクフルト 野菜ソテー インゲン豆のコンソメスープ いちごクレープ	牛乳,フランクフルト, 白いんげん豆, ショルダーベーコン	コッペパン,なたね油, じゃがいも,いちごクレープ	キャベツ,にんじん たまねぎ,マッシュルーム	683kcal 25.4g 25.9g
27(金)			たけのこご飯 さやいんげんのごまあえ ちゃんこ汁	鶏むね肉(国産),油あげ, だしかつお,だし昆布, 牛乳,さかなだんご	精白米,砂糖,しらたき, ごま油,すりごま	にんじん,たけのこ,はくさい, チンゲンサイ,もやし,にら, さやいんげん	608kcal 27.6g 17.3g

「入園・入学・進級」おめでとうございます

新しい学年のスタートです。子どもたちが、それぞれの力を伸ばして成長するために、毎日の食事を大切にして、元気にすごしてほしいと思います。学校給食も健やかな心と体の成長を応援していきたいと思います。

新学期に心がけてほしい食習慣

☆毎日、朝ごはんを
食べよう!



朝ごはんは、体と脳が活動するためのエネルギー源です。新学期のよいスタートのために毎日食べよう!

☆いろいろな食べ物を
食べよう!



味覚は成長と共に変化します。苦手な食べ物も、調理方法が変われば食べられるかもしれません。チャレンジしてみよう!

☆マナーに気をつけて
食べよ



作る人の思いがこもった料理を、マナーを守って食べることで、感謝の気持ちをあらわそう!

4月の市内産の食材

今月は三木市内で作られたほうれん草、キャベツ、もやし、マッシュルームを使う予定です。米は、市内産の「キヌヒカリ」と「ヒノヒカリ」のブレンド米を使います。

衛生と安全に気をつけて給食準備!



当番さんは、給食白衣を着る前に石けんでしっかりあらいましょう。

月平均栄養価

エネルギー 646kcal

たんぱく質 25.0g

脂肪 19.1g

* 物資の都合により変更する場合があります。