



4月学校給食献立表

多度津町教育委員会
平成30年4月1日発行

日・曜日	献立名			牛乳	黄 からだを動かす ねつや力になる	赤 血や肉、骨や 歯になるもの	緑 からだの調 子を整える	エネルギー たんぱく 27・金	山菜うどん (バターロールパンがつかます)	かぼちゃの 天ぷら 冷凍パイ	パン うどん さとう こむぎこ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご	にんじん かぼちゃ しいたけ わらび	ねぎ たまねぎ ぜんまい パインアップル	692 24.3
	主食	おも 主なおかず	副 えのおかずなど												
6・金	黒糖パン	ポークビーンズ	春野菜のサラダ 清見オレンジ	パン さとう じゃがいも あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン ハム なまクリーム	にんじん パセリ トマト グリーンアスパラガス たまねぎ キャベツ とうもろこし オレンジ	611 23.9								
9・月	麦ごはん	肉じゃが	野菜のしらすあえ いちご(小) 青りんごゼリー(幼) なめたけ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう セリー あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ しらすばし	にんじん ねぎ たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり いちご えのきたけ	643 22.0								
10・火	ひじき ごはん	さけの幽庵焼き	すいとん汁 ミニトマト	こめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず さけ みそ ひじき	にんじん ねぎ ごぼう しいたけ えのきたけ ★ミニトマト	703 30.9								
11・水	深川どんぶり (麦ごはん)		鶏肉の南蛮漬け バナナ	こめ おおむぎ さとう でんぶん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう あさり なると たまご とりにく	にんじん ねぎ たまねぎ エリンギ バナナ	761 28.1								
12・木	(多小)(豊小)(四小) 五穀ごはん (幼)(白小)(中) ごはん	焼き肉	ゆで野菜 春キャベツの みそ汁	こめ げんまい むぎ きび あわ あずき さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ しょうが はくさい とうもろこし キャベツ しめじ たまねぎ	667 29.6								
13・金	全粒粉パン	ポテトサラダ	いりことナッツの オリーブオイルがらめ ダイシモチ麦入り トマトスープ マヨネーズ	パン じゃがいも マカロニ ダイシモチむぎ あぶら アーモンド マヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン いりこ	にんじん トマト たまねぎ キャベツ セロリー	605 22.9								
16・月	麦ごはん	豚肉とごぼうの うま煮	切り干し大根の ハリハリ漬け しょうゆ豆	こめ おおむぎ こんにやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ そらまめ こんぶ	にんじん たけのこ ごぼう だいこん きゅうり	613 20.1								
17・火	米粉パン	牛肉とキャベツの オニオンソース炒め	さつまいもスティック いちご(幼・中) 青りんごゼリー(小)	パン こめ でんぶん さとう さつまいも ゼリー あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ピーマン にんじん しょうが キャベツ もやし たまねぎ たけのこ いちご	638 25.1								
18・水	麦ごはん	舌平目の から揚げ	きゅうりとたくあん の ごまあえ 大師汁 味付けのり	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう したばらめ あぶらあげ だいず みそ のり	ねぎ にんじん きゅうり たくあん だいこん ごぼう たまねぎ	651 22.4								
19・木	(多小)(四小) ごはん (幼)(白小)(豊小) 五穀ごはん	さばの みそだれかけ	ゆで野菜 けんちん汁	こめ げんまい むぎ きび あわ あずき さとう ごま	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ しめじ ごぼう	697 30.6								
20・金	コッペパン	レタス入り シチュー	ひじきサラダ 清見オレンジ 大豆チョコバター	パン じゃがいも こむぎこ あぶら ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり ベーコン だいず だっしふんにゅう チーズ ひじき	にんじん たまねぎ レタス エリンギ キャベツ だいこん ごぼう きゅうり オレンジ	694 22.9								
24・火	赤飯	鶏肉のから揚げ	うずら卵と 野菜のスープ お祝いゼリー ごま塩	もちこめ しょうしんこ でんぶん ゼリー あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン うずらたまご	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ エリンギ にんにく もやし ★ミニトマト	619 27.9								
25・水	春野菜カレーライス (麦ごはん)		ごぼうサラダ ネーブルオレンジ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ はちみつ あぶら バター ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちくわ だっしふんにゅう チーズ	グリーンアスパラガス にんじん トマト たまねぎ セロリー にんにく りんご ごぼう キャベツ とうもろこし オレンジ	707 22.5								
26・木	ごはん	ししゃもの ごま揚げ	野菜の昆布あえ 茎わかめの 炒め煮 ふりかけ	こめ こむぎこ でんぶん こんにやく さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ てんぷら ししゃも こんぶ わかめ	にんじん キャベツ たけのこ ごぼう	696 25.9								

… 多度津町内でとれた材料を使った給食の日です。
★印は多度津町内産の食材です。

※ 献立は、材料、その他の都合により変更することがあります。

4月のレシピ 山菜うどん

27日(金)の献立

- 【材料：4～5人分】
- ゆでうどん …… 4～5玉
 - たまねぎ(うす切り) …… 1/2個
 - にんじん(いちよう切り) …… 1/3個
 - 干しいたけ(水で戻し、うす切り) …… 3枚
 - 油揚げ(短冊切り) …… 1枚
 - 鶏もも肉(2cm角) …… 50g
 - 山菜ミックス(水煮) …… 50g
 - ねぎ(小口切り) …… 3本
 - だし煮干 …… 20g
 - だし昆布 …… 10g
 - 本みりん …… 大さじ1/2
 - 濃口しょうゆ …… 大さじ2
 - 薄口しょうゆ …… 大さじ2
 - 酒 …… 大さじ1
 - 塩 …… 小さじ1/2
 - 水 …… 1400ml
- 【作り方】
- ① 煮干しと昆布でだしをとる。
 - ② 鍋に油を敷き、鶏肉を炒め、酒、砂糖と濃口しょうゆ(少量)を入れて炒める。
 - ③ だし汁を入れて加熱し、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、山菜、油あげを入れる。
 - ④ しょうゆ(薄・濃)、酒、塩、みりんを入れて味を調える。
 - ⑤ ねぎを入れて、ゆでうどんにかければできあがり。

給食でもおなじみのうどんは、具だくさんの汁で栄養満点なところが特徴です。季節に合わせて調理法を変えており、春には旬の山菜を使ったうどんが登場します。
山菜には、ぜんまいやわらびなどがあり、独特の苦味や香りは、体を疲れにくくしてくれるので、ぜひ食べてほしい食材です。野菜が不足しがちなうどんの時におすすめのメニューです。



★ 新学期の給食が始まります ★

ご入園、ご入学、ご進級おめでとうございます。
学校生活を充実したものにするためには、何より健康が大切です。食事はその大きな基礎となります。毎日の給食をおいしく食べながら、食べ物のことや栄養のこと、食事のマナーなどいろいろなことを学び、元気にすごしてほしいと思います。



★ 献立写真掲載のお知らせ ★

平成30年4月分より、多度津町ホームページで毎日の献立写真を見ることができます。子どもたちが実際に食べている給食をぜひご覧ください。
トップ → 子育て・教育 → 学校給食 → 今日の献立

