



# 4月分予定献立表



こんだてめい					おもなしょくざいりょう			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて	
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	しょく きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん				おもにからだのちようしを ととのえるものになるしょくひん
<b>進級(しんきゅう)祝(いわ)い・花見(はなみ)</b>											
10	月	ちらしずし			のらぼうのみそしる さわらのこうみやき しんたけのことこんにやくのとさに さくらもち	バナメイえび あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅうとう ふ あかみそしるみそさ わら	こめ あぶら さとう さくら もち	にんじん グリンピース のら ぼうな ねぎ しょうが こん にやく たけのこ	30.2 608	さくらもちのたべのこしは しょっかんに、ふくろはピ ニールぶくろにもどします。	 がつ こんだてもくひょう 4月の献立目標 「春らしい献立」
11	火	はちみつしょくパン			ホワイトシチュー ダイスサラダ (たまねぎドレッシング) あまなつ	ぎゅうにゅう とりにく ク リーム	はちみつパン あぶら じゃがいも こむぎこ パ ター しろごまドレッシ ング	にんじん たまねぎ だいこ ん きゅうり あまなつ	18.6 569	あまなつのたべのこしは、し かくいフライヤーにもどしま す。	<b>ご入学・ご進級</b> <b>おめでとうございます!</b> 1年生のみなさんは初めての学校 生活に、在校生のみなさんは新しい 年度のスタートに胸がわくわくしてい るのではないのでしょうか。 給食センターでは、今年度も給食 を通してみなさんの成長を応援して いきます。よろしく お願いします。
12	水	ちゅうかどん			とりにくのんにくてりやき はるキャベツとなのはなのサラダ (ごまドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく い か うずらたまご とりにく	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとうドレッシ ング	にんにくしょうが たまねぎ にんじん たけのこピーマン はくさい きくらげ はるキャ ベツ なばな	25.9 602	きよみオレンジのたべのこしは、 しかくいフライヤーにもどします。 グラタンたべのこしはしょっか んに、カップはしかくいフライヤ ーにもどします。	
13	木	こめこうずまきパン			はるやさいのポトフ ポテトミートグラタン きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ウィナー ぶたにく チーズ	こめこパン こめこうずま きパン あぶら じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん はるキャベツ か ぶ マッシュルーム トマト き よみオレンジ	22.4 588	きよみオレンジのたべのこしは、 しかくいフライヤーにもどします。 グラタンたべのこしはしょっか んに、カップはしかくいフライヤ ーにもどします。	
14	金	ごはん			にくじゃが やきししゃも(ぜんがくねん2はん) にらとはるキャベツのおひたし (あおじそドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも	こめ あぶら じゃがいも さ とう	しょうが たまねぎ しらたき にんじん にら はるキャベツ	23.3 631		
17	月	カレーライス			こまつなともやしのサラダ (フレンチドレッシング) あまなつ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも し ろごま	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんごこまつな も やし あまなつ	17.5 631	あまなつのたべのこしは、し かくいフライヤーにもどしま す。	10日(月)進級祝い、花見 4月最初の給食は、進級を祝って、 ちらしずしを作ります。 昔「福の神様が宿る木」とされた桜 の花が咲くと、山から神様がおりてき て、人々といっしょにごちそうを食 べ、豊作を願ったという言い伝えが あります。その後、平安時代の貴族 が桜の下で宴をもよおし、それが江 戸時代になると全国に広まり、今の お花見の形になりました。ちらしずし やふくさずし、焼き魚、竹の子の煮 物、桜もちなど をいろいろよ 詰めたお花見 弁当を持って いきます。
18	火	ミルクねじりパン			むぎいりミネストローネ カップオムレツ アーモンドサラダ (ソイドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン た まご ぶたにく クリーム	ミルクパン じゃがいも お おむぎ パタードレッシ ング	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト マッシュ ルーム はるキャベツ ブロッ コリー	24.7 587	オムレツのたべのこしは しょっかん、カップはしかく いフライヤーにもどします。	
19	水	ごはん			マーボー豆腐 はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング) きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とう ふ あかみそ はつちようみ そ	こめ あぶら さとう でんぶ ん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	にんにくしょうが にんじん たけのこ ほししいたけ いら ねぎ きゅうり きよみオレンジ	25.9 617	きよみオレンジのたべのこし は、しかくいフライヤーにも どします。	
20	木	せわりコッペパン			ジュリエヌスープ ウィナーのケチャップソース ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ベーコン ウ ィナー ぶたにく	コッペパン あぶら でんぶ ん じゃがいも	たまねぎ はるキャベツ に んじん ぶなしめじ パセリ	23.1 586	ウィナーはパンにはさん でたべましょう。	
<b>入学(にゅうがく)祝(いわ)い</b>											
21	金	せきはん			すましじる まだいのおやき ちくぜんに おいおいデザート	ささげ ぎゅうにゅう とうふ ちらしかまぼこまだいと りにく さつまあげ	こめ もちごめ あぶら くら ごま さといも さとう ぜ りー	みつばしょうが ごぼう こん にやく にんじん れんこん たけのこ ほししいたけ	28.9 601	デザートにはスプーンがつ きます。デザートたべのこ しはしょっかん、カップは ピニールぶくろにもどしま す。	
<b>鳥取県郷土料理(とっとりけんきょうどりょうり)</b>											
24	月	だいせんおこわ			ぎんざけのつけやき じゃがいもとたまねぎのみそしる あまなつ	とりにく あぶらあげ ぎゅう にゅう ぎんざけ しろみ そ あかみそ わかめ	こめ もちごめ あぶら さと う じゃがいも	ごぼう にんじん ぶなしめ じ さんさい しょうが たまね ぎ いやかん	26.1 574	あまなつのたべのこしは、し かくいフライヤーにもどしま す。	

こんだてめい					おもなしょくざいりょう			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	ぎゆう にゆう	しよつ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん			
25	火	パンネの ミートソース あえ			フライドポテト かいそうサラダ (かんきつドレッシング) プリン	ぶたにく チーズ ぎゆう にゆう かいそうミックス	ペンネマカロニ オリーブ あぶら じゃがいも あぶら しろごま プリン	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセ リ はるキャベツ	25.7 632	プリンにはスプーンがつつま す。プリンのためのはしは しょっかんに、カップはピ ニールぶくろにもどします。
26	水	たけのこごはん			とんじる かじきのてりやき みしょうかん	あぶらあげ ぎゆうにゆう ぶたにく あかみそしろみ そ めかじき	こめ あぶら さとう じゃが いも こめこ でんぶん	たけのこ ぎょう こんにやく にんじん だいこん ねぎ しょうが みしょうかん	27.9 623	みしょうかんのたべのこし は、しかくいフライヤーにも どします。
27	木	ソフトフランスパン			クリームスープ ペリペリチキン キャベツときゅうりのサラダ (わふうドレッシング)	ぎゆうにゆう クリーム とり にく	ソフトフランスパン あぶら こむぎこ パター じゃがい も オリーブあぶらドレ ッシング	たまねぎ にんじん コーン パセリ レモン しょうが にん にく はるキャベツ きゅうり シソ	26.2 557	お祝いごとには 欠かせない料理と なりました。
28	金	なめし			とうふとわかめのみそしる いかのたつたあげ しんじゃがのそぼろに	ぎゆうにゆう とうふ あぶ らあげ あかみそしろみ そ わかめ いか ぶたにく	こめ あぶら しろごま だ いこん じゃがいも さとう	あおな えのきたけ ねぎ しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース	28.6 633	24日(月)鳥取県の郷土料理 今月の郷土料理は「鳥取県」です。「大山おこわ」は、かつて僧兵 が戦場に向かうときに、勝利を祈願して山鳥と山草を入れたご飯 を炊き出しをしたのが始まりと言われてます。 その後、祭りや祝いの行事のごちそう として受け継がれてきました。
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※2～6年生の4月分の給食費の口座引き落としは、5月1日(月)です。納め忘れのないよう お願いします。 ※平成29年度の口座振替日は次の通りです。 5月31日(水)、6月30日(金)、7月31日(月)、8月31日(木)、10月2日(月)、10月31日(火)、 11月30日(木)、12月28日(木)、1月31日(水)、2月28日(水)、4月2日(月)					ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 604 キロカロリー	たんぱく質 24.9 グラム			

しん がっ き はじ

# 新学期が始まります!

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新入生みなさんも、在校生みなさんも新しい生活に

夢や希望がふくらんでいることと思います。

春に旬をむかえる食べ物には、たけのこやふきのとうなど

地面から天に向かって力強く成長していくものが多くあり、

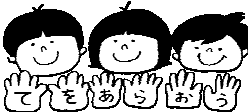
生命力の強さを感じさせてくれます。

給食センターでは、そんな春の食材たちのように、

今年度もみなさんが元気に成長してくれることを願って

給食づくりに励んでいきます。

一年間、どうぞよろしくお願ひいたします。



## 給食当番の約束



めざせ☆  
スーパージョブ給食当番!

## 1年生の給食開始は4月17日(月)からです。

1年生みなさんの給食は、お兄さんやお姉さんたちより少しおそく始まります。はじめのうちは、比較的食べやすい献立にしてありますので、少しずつ慣れていってください。

2年生から6年生のみなさんは、1年生のよいお手本になれるといいですね。

