



4月 学校給食献立予定表



日	曜日	こんだて	赤 (あか)	緑 (みどり)	黄 (き)	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
10	月	むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのみそに	さば みそ		さとう かたくりこ	
		あつあげのそぼろに	あつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん	あぶら さとう かたくりこ	
		わかたけじる	わかめ かつおぶし	ねぎ にんじん こまつな たけのこ	ふ	
11	火	むぎごはん			こめ むぎ	はるさめは、見た目が春にふる細かい雨のようなので「春雨」と書きます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		パオズ	ぶたにく とりにく ひじき		かたくりこ パンこ さとう ごまあぶら ごむぎこ	
		ピピンパ	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たけのこ ぜんまい ほうれんそう	あぶら さとう ごまあぶら	
		はるさめスープ	かまぼこ	にんじん にら えのき しいたけ	はるさめ ごまあぶら	
12	水	コッペパン	スキムミルク		こむぎこ さとう	しめじには食物繊維がたくさん入っているで、おなかの調子を整えてくれます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いかのマスタードやき	いか	しょうが バジル		
		おんやさい		にんじん ブロッコリー	じゃがいも	
		クリームスパゲティ	ベーコン きゅうにゅう なまクリーム	にんじん しめじ コーン たまねぎ パセリ	スパゲティ あぶら	
		いちごジャム			ジャム	
13	木	むぎごはん			こめ むぎ	大人気のささみのレモン煮です。よく味わって食べましょう。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ささみのレモンに	とりにく	しょうが レモン	かたくりこ あぶら さとう	
		やさしいおかかあえ	かつおぶし	キャベツ こまつな もやし		
		とうふのみそしる	とうふ わかめ にほしみそ	にんじん ねぎ えのき		
14	金	まるパン	スキムミルク		こむぎこ さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ハンバーグデミグラスソース	とりにく らんばく	たまねぎ	パンこ あぶら	
		コーンとえだまめのソテー		コーン えだまめ	あぶら	
		コンソメスープ	ベーコン	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ		
		さくらゼリー		さくらんぼ	さとう	
17	月	むぎごはん			こめ むぎ	子どもたちが大好きなカレーです。カレーはインドの代表的な料理ですが、日本にはイギリスから伝わってきました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さかなのナゲット	たらちうお いか あじ いわし たら だいす		こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	
		アスパラソテー	ベーコン	アスパラ キャベツ たまねぎ コーン	あぶら バター	
		チキンカレー	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご	じゃがいも カレールー	
18	火	じゅうろっくごはん	くろまめ あすき	とうもろこし	こめ むぎ きび あわ ひえ ごま アマランサス キヌア	ご入学・ご進級おめでとうございます* 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	入学・進級お祝い給食		
		あかうおのさいきょうやき	あかうお みそ		さとう	
		ごもくきんぴら	とりにく	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	あぶら さとう	
		すましじる	わかめ なると とうふ かつおぶし	にんじん しめじ		
		おいわいクレープ	クリーム ヨーグルト たまご	いちご	さとう こむぎこ チョコレート	
19	水	こくとうパン	スキムミルク		こむぎこ さとう	給食にめん類が出る時は、味噌汁と同じお椀での提供になります。エネルギーが不足する為、小さめのパンをつけ、主食を補っています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あげぎょうざ	とりにく だいす まぐろ	キャベツ にら にんにく	パンこ あぶら ごまあぶら こむぎこ	
		ちゅうかサラダ		レタス きゅうり だいこん	ドレッシング	
		みそラーメン	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん ねぎ キャベツ もやし にら コーン	めん	
20	木	むぎごはん			こめ むぎ	ごぼうは食物繊維の多い野菜の代表です。食物繊維は消化されずにお腹の中を通過して、きれいにお掃除してくれます。
		ぎゅうにゅう/ミルク	ぎゅうにゅう		ミルク	
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが たまねぎ	さとう	
		やさしいため	ハム	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな	あぶら	
		ごまふうみじる	あぶらあげ とうふ にほしみそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	ごま	
21	金	まるパン	スキムミルク		こむぎこ さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		コロック/ソース	らんばく	にんじん コーン	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら	
		キャベツのカレーソテー		キャベツ にんじん たまねぎ こまつな カリフラワー	あぶら	
		コーンスープ	ベーコン きゅうにゅう なまクリーム	コーン たまねぎ パセリ	あぶら	
		ナタデココボンチ		みかん パイン おとうろく ナタデココ	ゼリー	

日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
24	月	むぎごはん			こめ むぎ	さわらは春が旬なので魚に春と書きます 「鱈」
		ショア	スキムミルク クリーム		さとう	
		さわらのごまみそやき	さわら みそ	しょうが	さとう ごま	
		にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん しょうが	じゃがいも あぶら さとう	
		なめこじる	とうふ にほし みそ	ほうれんそう ねぎ なめこ		
25	火	チキンライス	とりにく	にんじん たまねぎ にんにく パセリ	こめ むぎ あぶら バター	ラビオリはイタリアの pasta 料理です。Pasta 生地の中に、ひき肉やみじん切りにした野菜やチーズなどを挟んであります。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		イタリアンオムレツ	たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト にんにく	こむぎこ さとう パンこ	
		こまつなのソテー		こまつな コーン にんじん しめじ	あぶら	
		ラビオリスープ	とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ プロッコリー	こむぎこ	
26	水	コッペパン	スキムミルク		こむぎこ さとう	みしょうかん(美生柑)は別名「河内晩柑」とも呼ばれます。今が旬で、見た目や風味がグレープフルーツに似ていることから「和製グレープフルーツ」とも呼ばれています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		にくだんご	とりにく	たまねぎ にんじん	パンこ さとう	
		やきそば	ぶたにく	しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん たまねぎ	めん あぶら	
		もずくスープ	もずく	にんじん しいたけ たまねぎ ほうれんそう	こまあぶら	
		みしょうかん		みしょうかん		
27	木	むぎごはん			こめ むぎ	ごはんは「ひだり」みそしるは「みぎ」食器やはしの置き方はあっていないかな?確認してみてください。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのてりやき	とりにく	にんにく しょうが	さとう かたくりこ	
		だいこんとぶたにくのもの	ぶたにく	にんじん だいこん こんにゃく さやいんげん	さとう	
		あさりのみそしる	あさり とうふ わかめ にほし みそ	ねぎ		
28	金	そぼろパン	スキムミルク だいす		こむぎこ さとう	春の山で採れる山菜は、いろんな種類があります。さんさいうどんには「たけのこ・ぜんまい・わらび」が入っています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はんぺんチーズフライ	たら チーズ らんぼく		さとう パンこ あぶら	
		ツナとわかめのあえもの	ツナ わかめ	ぎゅうり コーン	さとう	
		さんさいうどん	あぶらあげ とりにく かつおぶし	にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ わらび ぶき みず	めん	

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

★下線の食材は、都留市産の食材です。

★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。また、**※**食物のコンタミネーションの有無は、この献立表では確認できません。

※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、製造ラインが同じ等の理由により、アレルギー物質が微量混入してしまうこと。

今年度から献立予定表が新しくなります

都留市では、新しく学校給食アレルギー対応ガイドラインが作成されました。それに伴い、今年度より献立予定表の様式が新しくなります。昨年度までは給食に使われる食品を、日ごとにまとめて記載していましたが、どの料理にどの食品が使われているのかを区分し、食物アレルギーを持つお子さんがいらっしゃる家庭への参考資料として役立つような様式にさせていただくこととなりました。今まで片面のみの資料でしたが、両面刷りとなるため、見づらい点もあるとは思いますが、ご理解の程よろしく願いいたします。

(例)

日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる
12	水	クリームスパゲティ	ベーコン きゅうにゅう なまクリーム	にんじん しめじ コーン たまねぎ パセリ	スパゲティ あぶら

料理名

料理ごとに使用されている食品が載っています。

食事マナーの真本

- ①食べやすいこと
- ②人に不快感を与えないこと
- ③その国の食文化や時代などに合っているもの

食事マナーといっても、国や地域、食文化や時代、宗教などによっても、大きな違いがあります。ですから人に不快感を与えないことを基本にしながら、食文化に合ったマナーを守っていきましょう。和食の場合、正しいはしづかいが食事しやすい、見た目も美しいので、きちんとしたはしづかいができるよう、心がけましょう。



4月の給食目標

きまいを守って楽しい給食時間にしよう!

