



# 令和6年度4月 学校給食献立予定表

埴町学校給食センター

日	曜	欠食校 行事食	献立名	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		【栄養価】			
				おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもに「セリ科」-の もとなる		I類II類III類IV類 たんぱく質・脂質・塩分			
9	火	こども園 笹原幼	コッペパン 牛乳 肉だんご 海そうサラダ ポークビーンズ	牛乳 大豆 海藻ミックス	肉だんご 豚肉 ミックスビーンズ	たまねぎ きゅうり パセリ	だいこん にんじん	コッペパン じゃがいも 油	いちごジャム さとう	505	19.1	17.5	1.8
10	水		ごはん 牛乳 鶏肉とこんにゃくのごまみそ和え ブロッコリーとコーンのサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 豆腐	鶏肉 みそ	しょうが とうもろこし きゅうり	小松菜 にんじん ブロッコリー	ごはん 片栗粉 さとう ごま じゃがいも	こんにゃく 油 ごま	543	20.8	18.7	1.6
11	木	中学校	ごはん 牛乳 たらのピザソース焼き キャベツとツナのサラダ たまごスープ	牛乳 ツナ チーズ	たら切身 ベーコン 鶏卵	たまねぎ キャベツ にんじん パプリカ チンゲン菜	しめじ きゅうり パプリカ	ごはん 油 さとう	さとう	496	23.5	16.3	1.8
12	金		麦ごはん 牛乳 豚キムチ ハムマリネサラダ わかめスープ	牛乳 ハム 豆腐	豚肉 鶏肉 わかめ	はくさい とうもろこし たけのこ キャベツ きゅうり ねぎ	にんじん キムチ にら	麦ごはん ごま 油	ごま	488	19.4	15.2	1.6
15	月	両小学校	ごはん 牛乳 県産鶏つくね 野菜炒め 綿さやのみそ汁	牛乳 ウインナー みそ	県産鶏つくね 油揚げ	たまねぎ にんじん さやえんどう	キャベツ とうもろこし	ごはん 油 じゃがいも	じゃがいも	499	19.2	15.4	1.7
16	火		五目うどん 牛乳 油揚げ 枝豆フリッター もやしのおかか和え	牛乳 油揚げ 枝豆フリッター	なると 鶏肉	たまねぎ 干しいたけ ねぎ もやし	ごぼう にんじん 小松菜	ソフトめん 油	油	494	21.6	16.2	2.0
17	水		ごはん 牛乳 あじのゆずみそ焼き ほうれん草のみそ汁 チキンボン酢和え	牛乳 鶏ささみ 豆腐	あじ切身 かつお節 みそ	きゅうり ねぎ ほうれん草	にんじん ほうれん草	ごはん さとう ごま じゃがいも	ごま じゃがいも	487	23.5	13.3	1.8
18	木		ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き さつま汁 切干大根のサラダ	牛乳 ハム みそ	鶏肉 豆腐	ねぎ 切干大根 にんじん だいこん	にんにく きゅうり ごぼう	ごはん ごま油 さつまいも マヨネーズ	こんにゃく ごま さとう	489	21.9	11.9	1.9
19	金	両小学校	麦ごはん 牛乳 さわらのしモン焼き かきたま汁 ひじきの炒め煮	牛乳 大豆 鶏卵 ひじき	さわら切身 豆腐 鶏肉	小松菜 にんじん	いんげん	麦ごはん さとう こんにゃく ごま 油 じゃがいも	ごま 油 じゃがいも	511	24.6	15.6	1.8
22	月	中学校	ごはん 牛乳 チンジャオロース 中華スープ はるさめサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ	豚肉 錦糸卵	にんじん にんにく キャベツ パプリカ 干しいたけ	たけのこ しょうが ねぎ はくさい	ごはん さとう 油 マロニー	ごま油 片栗粉 マロニー	485	19.8	13.6	1.8
23	火		黒糖食パン 牛乳 コロッケ 大根サラダ コーンシチュー	牛乳	ベーコン	だいこん にんじん グリーンピース	きゅうり たまねぎ とうもろこし	黒糖食パン 油 じゃがいも コロッケ	じゃがいも コロッケ	579	17.8	19.5	1.8
24	水	笹原小	ごはん 牛乳 ハンバーグデミソース 凍み豆腐のみそ汁 糸かまサラダ	牛乳 みそ 凍み豆腐	ハンバーグ 糸かまぼこ	キャベツ えのき にんじん	ブロッコリー たまねぎ	ごはん バター さとう	さとう	474	18.2	14.3	1.8
25	木		わかめごはん 牛乳 白身魚フライ 大根汁 ブロッコリーのごまサラダ	牛乳 油揚げ	白身魚フライ みそ	だいこん もやし にんじん	ブロッコリー にんじん	わかめごはん 油 じゃがいも ごま	じゃがいも ごま	536	19.0	19.8	1.7
26	金	中学校	チキンカレー 牛乳 マカロニサラダ ヨーグルト	牛乳 ハム	鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ しょうが きゅうり	にんじん にんにく キャベツ	麦ごはん 油 マヨネーズ じゃがいも マカロニ	じゃがいも マカロニ	642	21.9	19.0	1.9
30	火		しょうゆラーメン 牛乳 ショーロンポー かぼちゃサラダ	牛乳 ショーロンポー	豚肉	しょうが もやし キャベツ かぼちゃ	にんじん ねぎ きゅうり 干しいたけ たまねぎ	中華めん 油 マヨネーズ	油	553	17.6	24.0	2.2

※ 材料等の都合により、献立変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 栄養価は上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】

※ 幼稚園 年少組の給食は、25日(木) から始まります

## にんじん



セリやセロリなどと同じ「セリ科」の野菜。若いうちに収穫した葉も食用にされますが、にんじんといえば根の部分のことです。炒め物、煮物、汁物、あえ物と、どんな料理でも合い、給食にも欠かせません。また、甘味を生かして、お菓子やジュースの材料にも使われます。体内でビタミンAに変わるβ-カロテンが多く含まれ、にんじんのオレンジ色はβ-カロテンによるものです。にんじんの種類には「東洋種」と「西洋種」があり、日本でも多く生産されているのは、西洋種の「五寸にんじん」です。西洋種にはほかに、長さ10cmほどの「三寸にんじん」や、60～70cmにもなる「大長にんじん」などの種類がありますが、現在ではあまり出回っていません。一方、東洋種には、細長く赤い色が特徴的な「金時にんじん」や、沖縄県で栽培されている黄色の「島にんじん」などがあります。

