



4月 よていこんだてひょう

スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・ぐどう

小学生 (3・4年生) 中学生 (2年生)

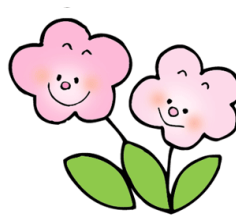
こおしにゆうく
こんだてとゆうく

こしまんとの
ひ



こいっちゅうの
えんぶつ

こりく
だて



日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 金	せきはん	○	精白米, もち米, 三温糖	牛乳/あずき		塩	706 kcal	804 kcal
	とり肉のしょうせんやき		三温糖, ごま油, ごま	わかどりモモ	にんにく	七味とうがらし, しょうゆ	31.5 g	34.8 g
	いんげんのアーモンドあえ		三温糖, アーモンド		いんげん, にんじん	しょうゆ	24.8 g	25.9 g
	みそ汁/お祝いせりー		お祝いせりー	油あげ, とうふ, みそ	だいこん, えのきたけ, ねぎ	削り節	3.9 g	4.5 g
10 月	土佐ジローのおや子どん	○	精白米, 三温糖	牛乳/わかどりモモ, たまご	強化米, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, ねぎ	削り節, しょうゆ, みりん	576 kcal	756 kcal
	春キャベツとピーマンの土佐ゆず和え			すまき, かつお節	キャベツ, ピーマン, 赤ピーマン, だいこん	ゆず酢, 酢, しょうゆ	22.7 g	28.4 g
	いちご				いちご		15.1 g	17.3 g
							2.3 g	2.9 g
11 火	麦ごはん	○	精白米, 強化麦	牛乳	強化米		726 kcal	929 kcal
	さばのネギみそやき		三温糖	さば	ねぎ, しょうが	しょうゆ, みりん, 酒	29.0 g	36.7 g
	マカロニサラダ		マカロニ, マヨネーズ, 三温糖		きゅうり, にんじん, たまねぎ, キャベツ	塩, こしょう, 酢	23.7 g	28.0 g
	れんごんのきんぴら/きよみオレンジ		三温糖, ごま	ぶた肉モモ	れんこん, ごぼう, にんじん, 系コニヤク, たら/きよみオレンジ	しょうゆ, みりん, 酒, 七味とうがらし	2.0 g	2.4 g
12 水	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		713 kcal	898 kcal
	あげどうふのおろしかけ		はく力粉, かたくり粉, なたね油, 三温糖	とうふ	だいこん	しょうゆ, 酢, ゆず酢	28.9 g	34.9 g
	小松菜とツナのサラダ		三温糖, ごま油	ツナ	もやし, こまつな, にんじん	しょうゆ, りんご酢	25.4 g	28.2 g
	たけのこのおかか/ミニトマト		サラダ油, 三温糖	わかどりてば, かつお節	たけのこ, こんにやく, いんげん/ミニトマト	塩, みりん, しょうゆ	2.3 g	2.7 g
13 木	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		705 kcal	937 kcal
	ぶた肉のマスタートやき		三温糖, パン粉	豚ロース, チーズ	にんにく	塩, こしょう, 白ワイン, マスタード	27.9 g	35.3 g
	グリーンサラダ		サラダ油		きゅうり, キャベツ, パセリ	酢, しょうゆ, 塩, こしょう	27.3 g	33.5 g
	ポトフ		じゃがいも	ベーコン	だいこん, いんげん, にんじん	コンソメ, 塩, こしょう	2.6 g	3.4 g
14 金	麦ごはん	○	精白米, 強化麦	牛乳	強化米		668 kcal	851 kcal
	いかのレモンソース		かたくり粉, なたね油, 三温糖	いか	しょうが	酒, しょうゆ, みりん, レモン汁	31.5 g	38.3 g
	おひたし			かつお節	ほうれん草, もやし, にんじん	しょうゆ	19.5 g	22.5 g
	かきたま汁/まんてんだいず		かたくり粉	とうふ, たまご/まんてんだいず	ねぎ, えのきたけ	煮干, しょうゆ, 塩	2.6 g	3.4 g
17 月	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		651 kcal	844 kcal
	ぶた肉と野菜のいためもの		サラダ油, 三温糖, かたくり粉, ごま油	ぶた肉モモ	しょうが, たまねぎ, とうがらし, たけのこ, キャベツ, 赤ピーマン, いんげん, にんにく	酒, しょうゆ, オイスターソース	26.9 g	34.0 g
	ぼんさんずう		サラダ油, はるさめ, 三温糖, ごま油	たまご, チキンハム	きゅうり, にんじん	酢, しょうゆ	16.7 g	19.7 g
	バナナ				バナナ		1.5 g	1.8 g
18 火	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		599 kcal	796 kcal
	しいらのてりやき			しいら		みりん, しょうゆ	33.0 g	42.1 g
	大豆のいそに		三温糖	だいたい, とり肉, さつま揚げ, 油揚げ, ひじき	ごぼう, にんじん, たけのこ, 系コニヤク, いんげん	しょうゆ, 酒	14.9 g	17.2 g
	ピーマンともやしのごまあえ		ごま, 三温糖	かつお節	ピーマン, もやし	しょうゆ	1.7 g	2.2 g
19 水	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		586 kcal	775 kcal
	すりみあげ		なたね油	すりみ, たまご	ごぼう, たまねぎ, れんこん	煮干し	23.2 g	29.2 g
	あおさのみそ汁			あおさ, みそ	たまねぎ, 干しいたけ, ねぎ	煮干し	16.8 g	19.7 g
	ゆずあえ		三温糖		こまつな, にんじん, ぶなしめじ, キャベツ	酒, しょうゆ, ゆず酢	2.9 g	3.8 g
20 木	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		620 kcal	869 kcal
	レモンチキン		三温糖	手羽元	しょうが, にんにく	こしょう, しょうゆ, レモン汁	26.7 g	38.3 g
	おからのいりに		サラダ油, 三温糖	ぶた肉, おから, 油揚げ, さつま揚げ, ひじき, スキムミルク	系コニヤク, ごぼう, にんじん, 干しいたけ, たら	しょうゆ	18.3 g	23.8 g
	ぜんまいの酢のもの/きよみオレンジ		三温糖, すりごま	ツナ	ぜんまい, きゅうり, はくさい/きよみオレンジ	酢, しょうゆ	1.8 g	2.7 g
21 金	キムチチャーハン	○	精白米, 強化麦, サラダ油, ごま	牛乳/ぶた肉	強化米, にんじん, ねぎ, ピーマン	酒, 塩, トマトソース, しょうゆ	792 kcal	908 kcal
	四万十牛コロッケ		じゃがいも, パン粉, なたね油	四万十牛ミンチ	たまねぎ, にんじん	塩, こしょう	24.6 g	28.4 g
	元気サラダ		三温糖, サラダ油	キムチ, きざみ昆布, かつお節	きゅうり, キャベツ, にんじん, ミント, コーン	塩, こしょう, 酢, しょうゆ	33.7 g	36.8 g
	たまごスープ/カトショコラ		かたくり粉/カトショコラ	たまご, わかめ	たまねぎ, コーン, ねぎ	塩, しょうゆ, コンソメ	3.9 g	4.8 g
24 月	えんどうごはん	○	精白米	牛乳	強化米, えんどう豆	塩	657 kcal	782 kcal
	とうふステーキ		薄力粉, サラダ油, かたくり粉	とうふ	えのきたけ, ねぎ	しょうゆ, 塩, みりん, 削り節	25.2 g	29.2 g
	新じゃがいものどほろに		じゃがいも, 三温糖, かたくり粉	とりミンチ	にんじん, たまねぎ, いんげん	しょうゆ, 酒	17.9 g	19.4 g
	いたどりのいためもの		ごま油, 三温糖	さつま揚げ	いたどり	しょうゆ	3.3 g	4.0 g
25 火	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		637 kcal	837 kcal
	かつおのごまだれ		かたくり粉, なたね油, 三温糖, ごま	かつお	しょうが, にんにく	しょうゆ, 酒, みりん	30.5 g	38.8 g
	しょうゆドレッシングあえ		三温糖, サラダ油, ごま油		だいこん, きゅうり, にんじん, キャベツ	しょうゆ, 塩, 酢	16.8 g	19.6 g
	わかめとえのきたけのスープ/ミニトマト		かたくり粉	わかめ	えのきたけ, たまねぎ, ねぎ/ミニトマト	しょうゆ, 塩, かつお節, こんぶ	2.8 g	3.5 g
26 水	カレーライス	○	精白米, 強化麦, じゃがいも, 三温糖	牛乳/ぶた肉, スキムミルク, チーズ	強化米, たまねぎ, にんじん, グリンピース	カレー粉, ウスターソース, 赤ワイン, しょうゆ, ケチャップ	668 kcal	858 kcal
	キャベツとコーンのサラダ		サラダ油, 三温糖		キャベツ, コーン, きゅうり	酢, 塩, こしょう	20.1 g	24.6 g
	キウイフルーツ				キウイフルーツ		19.1 g	22.8 g
							3.2 g	4.0 g
27 木	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		741 kcal	868 kcal
	マーメイドチキン		マーメイド	わかどりモモ	にんにく	塩, こしょう, しょうゆ, 白ワイン	33.1 g	36.7 g
	もやしのちゅうかあえ		三温糖, ごま油, ごま		もやし, ほうれん草	酢, しょうゆ	25.3 g	26.9 g
	ほし大根のたまごじ/きよみオレンジ		サラダ油, 三温糖	かつお節, 牛乳, たまご	干だいこん, にんじん, ねぎ/きよみオレンジ	みりん, しょうゆ	2.8 g	3.3 g
28 金	麦ごはん	○	精白米, 強化麦	牛乳	強化米		697 kcal	876 kcal
	大豆とじゃこのあげに		かたくり粉, なたね油, 三温糖, ごま	だいたい, じゃこ		しょうゆ	28.8 g	35.7 g
	やきぶたサラダ		じゃがいも, マヨネーズ	焼き豚	きゅうり, たまねぎ, キャベツ	レモン汁, 塩, こしょう	21.3 g	25.3 g
	たけのこえんどうのもの/ごぼう		三温糖	こんぶ	たけのこ, こんにやく, にんじん, えんどう豆/ごぼう	煮干, しょうゆ, 酒	2.2 g	2.9 g

* 食材については、安心・安全な学校給食を実現するため、市内農業者で組織された「環境にやさしい農業のための研究会」との契約のもと、有機・無・減農薬野菜を優先的に使用しています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	レチノール 相当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
小学生 (3・4年生)	671	27.7	28%	345	112	2.5	3.2	229	0.63	0.54	38	4.9	2.6
中学生 (2年生)	849	34.1	26%	377	136	3.3	4.1	273	0.81	0.61	47	6.3	3.3

- 四万十市産の無・減農薬食材
- 米
 - キャベツ
 - ねぎ
 - 玉ねぎ
 - ゆず酢
 - にんじん
 - こまつな
 - だいこん
 - 干しいたけ
 - パセリ
 - など