

# 4月献立表

令和4年度南国市学校給食センター

献立名	赤の仲間(主に血や肉・骨を作る)		みどりの仲間(主に体の調子をよくする)		黄色の仲間(主に熱やエネルギーになる)	
	たんぱく質が多い	むぎ質が多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	炭水化物が多い	脂肪が多い
<b>8 金</b> 五目寿司 入学・進級お祝い献立	油揚げ 竹輪 すまし汁・お祝いデザート	豆腐・なると わかめ・牛乳	にんじん ゆかり	生姜・たけのこ・干し椎茸・枝豆・柚酢	米・砂糖 天ぷら粉 いちごクレープ	油 油
<b>11 月</b> ポークカレー	春キャベツのレモン酢あえ フルーツミックス	豚肉 牛乳	にんじん	にんにく・生姜・枝豆・玉ねぎ 春キャベツ・きゅうり・レモン果汁 みかん(缶)・黄桃(缶)・パイナップル(缶)	米・じゃが芋 砂糖 あわせゼリー	油
<b>12 火</b>	肉じゃが 茎わかめのサラダ 清見オレンジ	牛肉 茎わかめ 牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ・枝豆 きゅうり 清見オレンジ	米・じゃが芋・砂糖 こんにゃく 砂糖・春雨	油 ごま油・ごま
<b>13 水</b>	干草焼き 小松菜のサラダ 春野菜スープ	鶏肉・たまご 花かつお ベーコン・大豆 牛乳	にんじん・ねぎ 小松菜 にんじん・いんげん	玉ねぎ・干し椎茸 キャベツ 新玉ねぎ	米・砂糖 じゃが芋	油 ノンエッグマヨネーズ
<b>14 木</b>	新玉ねぎの肉豆腐 はりはり漬け	豚肉・豆腐 かちり・刻み昆布 牛乳	にんじん・ねぎ にんじん	新玉ねぎ・椎茸 きゅうり・柚酢・切干大根	米・砂糖・こんにゃく 砂糖	油
<b>15 金</b>	鯖の塩焼き 梅おかかあえ 鶏ごぼう汁	塩鯖 花かつお 鶏肉 牛乳	にんじん・ねぎ 小松菜 ねぎ	玉ねぎ・干し椎茸 もやし・梅びしお ごぼう・えのき	米・砂糖 砂糖 じゃが芋	油
<b>18 月</b> カラフルそば	ごまマヨ和え みたらし団子	鶏肉 ツナ 牛乳	にんじん・青ピーマン にんじん	玉ねぎ・にんにく・たけのこ・コーン・干し椎茸 きゅうり・キャベツ	米・砂糖 白玉もち・砂糖・でん粉	油 ノンエッグマヨネーズ・ごま
<b>19 火</b>	鯉のオーロラソースあえ いたどりのきんぴら ピーナツあえ	鯉 油あげ・天ぷら 牛乳	にんじん・いんげん 小松菜・にんじん	生姜 いたどり・たけのこ キャベツ・もやし	米・砂糖・でん粉 こんにゃく・砂糖 砂糖	油 油・ごま ピーナツ
<b>20 水</b> コッペパン	なすのミートグラタン アスパラサラダ コンソメスープ	牛肉・豚肉 ツナ ベーコン 牛乳	チーズ ツナ 青ピーマン アスパラガス にんじん	玉ねぎ・なす・しめじ きゅうり・キャベツ・コーン 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 油
<b>21 木</b>	厚揚げと豚肉のスタミナ炒め ハンサンスウ	豚肉・厚揚げ・みそ ハム 牛乳	にんじん・にら にんじん	玉ねぎ・たけのこ・生姜・にんにく きゅうり・コーン	米・砂糖 春雨・砂糖	油 ごま油・ごま
<b>22 金</b> たけのこごはん	キャベツメンチカツ 豚汁	鶏肉・油あげ キャベツメンチカツ 豚肉・豆腐・みそ 牛乳	にんじん にんじん・ねぎ	たけのこ・枝豆 大根・ごぼう	米・砂糖 さつま芋・こんにゃく	油
<b>25 月</b>	じゃが芋のミートソース わかめサラダ ヨーグルト	牛肉・豚肉・大豆 ツナ わかめ 牛乳・ヨーグルト	にんじん	にんにく・玉ねぎ・枝豆 キャベツ・きゅうり・レモン果汁	米・じゃが芋 砂糖	油 ごま油
<b>26 火</b>	鮭のあげほの焼き カラフルピーマンのサラダ 春野菜の煮物	甘塩鮭 ハム 鶏肉・厚揚げ 牛乳	にんじん 青ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ にんじん	キャベツ ふき・たけのこ・新玉ねぎ・枝豆	米 砂糖 砂糖	ノンエッグマヨネーズ・ごま オリーブ油
<b>27 水</b>	のり塩から揚げ キャベツのごまあえ 若竹汁	鶏肉 竹す・豆腐 わかめ・牛乳	にんじん	キャベツ・もやし たけのこ・椎茸	米・でん粉・砂糖 砂糖	油・ごま・ごま油 ごま
<b>28 木</b> ツナピラフ	野菜のレモン酢あえ 春野菜のクリームシチュー	ツナ ハム 鶏肉 チーズ・牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ・エリンギ・枝豆・にんにく もやし・きゅうり・レモン果汁 新玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま 油
<b>29 金</b>	<b>昭和の日</b>					

※行事や食材等の都合により献立を変更することがあります。

### きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間が無い、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかつたり、体調不良を起こしやすかつたりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が自覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。



スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう！

### 早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりととり、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



○今月の給食1回あたり平均栄養価

エネルギー	825Kcal
たんぱく質	31.0g
脂質	25.5g
カルシウム	368mg
鉄	3.3mg
食物繊維	4.6g
食塩	2.9g