



今月の給食目標

給食の決まりを守り、上手に配膳・後片付けをしよう

日/曜	献立		あか	きいろ	みどり	その他	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	給食 コメント
	牛乳	主食	血や肉になる	からや熱になる	からだの調子を整える	調味料など		
8 火	チキンカレー カルちゃんだいこん ◎きよみオレンジ	とりにく ぎょうにゅう らりめんじゃこ	とりにく ぎょうにゅう らりめんじゃこ	ごはん ちまきこ じゃがいも さとう	りんご こんにんじん しょうが にんにく だいこん	カレーこ しょうゆ しお ロリエ ガラムマサラ トマトピューレ す オリーブオイル マスタード	631 21.2	4/8(水) 【1年生初めての給食】 【新年度最初の給食は、 いっしょに食べよう】 進小小学校で人気のチキンカ レーとカルちゃん大根、ま まごのフルーツのオレンジを 出します。初めて食べる給 食は、お口に合うでしょ うか。たくさん食べてもらえ ると嬉しいです。
9 水	こぎつねごはん とりごぼうバーグ じゃがいものきんぴら みそしる	とりにく ぎょうにゅう	あぶらあげ ぶたにく とりにく みそ ぎょうにゅう	ごはん はいがまい さとう じゃがいも こま	こんにんじん ねぎ しょうが さやいんげん えのきだけ だいこん こまつな	さけ しょうゆ みりん しお こしょう	665 29.7	
10 木	ツナピラフ コールスロー しろいんげんまめのポターージュ	とりにく ぎょうにゅう	ツナ とうにゅう しろいんげんまめ ぎょうにゅう なまクリーム	ごはん はいがまい さやいんげん あぶら	マッシュルーム こんにんじん だいこん とうもろこし パセリ	トマトケチャップ カレーこ トマトピューレ しお こしょう す とりがら どんこつ	610 26.6	
11 金	わかめごはん さけのしおやき だいこんとひじきのおかかサラダ こじる	とりにく ぎょうにゅう	さけ とりにく みそ だいす あぶらあげ とうにゅう	ごはん はいがまい さとう	きゅうり こんにんじん ねぎ こんにゃく	しお さけ みりん す しょうゆ	587 26.6	4/14(月) 【食育週間】 この日は宮崎県の郷土料 理の「チキン飯」と「ざ ぶ汁」を提供します。チキ ン飯は甘酸っぱいタレが 食欲をそそる味付けになる ように考えました。また、 ざぶ汁は、色々な食材をざ ぶざぶと煮ることからこの 名がつけられたそうです。宮 崎県産の野菜や果物、 県産の郷土料理を、楽しんで いただきたいと思います。
14 月	ごはん チキンなんばん ごまあえ ざぶじる	とりにく ぎょうにゅう	とりにく あかみそ ぎょうにゅう こんぶ	ごはん はいがまい さとう ごま じゃがいも	こんにんじん しょうが こんにんじん もやし こまつな こんにゃく ねぎ だいこん	こしょう す しょうゆ さけ しお	612 24.9	
15 火	セサミあげパン ポークシチュー ツナサラダ	とりにく ぎょうにゅう	きなこ ぶたにく ツナ ぎょうにゅう	コッパン ごま クリームとろろ ごま あけがらめ じゃがいも さとう	ホールトマト マッシュルーム こんにんじん こんにんじん きゅうり	しお とりがら しょうゆ こしょう あかワイン どんこつ ウスターソース オリーブオイル トマトケチャップ す	587 21.5	
16 水	みそチャンボン てっこつサラダ ◎まっちゃあずきむしパン	とりにく ぎょうにゅう	あかみそ ぶたにく ちわわ ねぎ あずき ぎょうにゅう スキムミルク らりめんじゃこ	ちゃんぽん さとう ごま	もやし ねぎ こんにんじん ニラ だいこん しょうが きゅうり だいこん	とりがら こしょう しょうゆ さけ どんこつ しょうゆ しお す ペーキングパウダー まごらや	593 27.3	
17 木	だけのごはん やなかわふうたまごやき いそかあえ まめとんじる	とりにく ぎょうにゅう	あぶらあげ ねぎ やまとうふ ぶたにく だいす みそ とうふ	ごはん はいがまい さとう じゃがいも	だけのこ ねぎ だいこん ごま こんにんじん もやし こんにんじん だいこん	さけ しょうゆ しお	599 28.1	4/18(金) 【韓国料理】 この日は韓国料理を提供し ます。韓国では、「プ ル」が「火」、「コギ」が 「肉」という意味です。 しょうゆベースの旨いタ レで焼付けをします。日本 でいう「焼肉」に近い味で す。作り方は、プルコギ鍋 と呼ばれる鍋が盛り盛 り上がった専用の鍋で焼きま す。そのため、日本では このころのシンギンカンに似 ています。 汁物は、トックという韓 国のお餅を入れたスープを 出します。
18 金	ブルコギどん トックスープ ◎りんご	とりにく ぎょうにゅう	ぶたにく ねぎ ぎょうにゅう	ごはん ごま さとう トック はいがまい でんぷん	りんご ねぎ もやし こんにんじん ニラ こんにんじん しょうが こまつな ねぎ えのきだけ だいこん	みりん しお しょうゆ とりがら どんこつ	602 22.5	
21 月	ココアパン ホキのモルネソースやき ゆでやさいかわりソース やさいのとうにゅうスープ	とりにく ぎょうにゅう	ホキ とうにゅう ぎょうにゅう チーズ なまクリーム	ココアパン ごま さとう じゃがいも ごま	パセリ きゅうり だいこん こんにんじん もやし こまつな	こしょう しお しょうゆ ちゅうりゅうソース クロブ しょうが こまつな しょうゆ ようがらし す とりがら どんこつ ロリエ	601 28.9	
22 火	ごはん イカのチリソース チャーホーサイ ちゅうかコーンスープ	とりにく ぎょうにゅう	いけ ぶたにく とりにく ねぎ ぎょうにゅう	ごはん はいがまい さとう ほろろめ だんぷん	ねぎ にんにく しょうが もやし しょうが こんにんじん クリームコーン とうもろこし	さけ しょうゆ こしょう しお ラー油 トマトケチャップ とりがら どんこつ パセリパウダー	590 22.9	
23 水	スパゲティミートソース ジュリエヌスープ ◎こうちやアップルケーキ	とりにく ぎょうにゅう	ぶたにく だいす みそ ペーコン	スパゲティ さとう ごま	マッシュルーム こんにんじん パセリ しょうが こんにんじん	あかワイン こしょう しお ちゅうりゅうソース クロブ アツメグク トマトピューレ とりがら どんこつ ロリエ ペーキングパウダー こうちや	652 25.5	
24 木	ごはん ごましおふりかけ こいわしのカレーあげ こまつなサラダ にくじゃが	とりにく ぎょうにゅう	こいわし ハム ぶたにく ぎょうにゅう	ごはん はいがまい ごま ごま さとう じゃがいも だんぷん	しょうが きゅうり レモン こまつな こんにんじん しょうが	しょうゆ カレーこ さけ す ようがらし しお	603 22.7	4/21(月) 【モルネソース】 この日は、「ホキのモルネ ソース焼き」を提供しま す。モルネソースとは、フ ランス料理でよく使われる ソースで、ペシャメルソー スに、生クリーム、チー ズ、バターを加えて滑かし て作ります。 ココアパンとの相性も良 いと思います。バランスよ く食べましょう。
25 金	フレンチトースト ホワイトシチュー オニオンドレッシングサラダ	とりにく ぎょうにゅう	とりにく ぶたにく ぎょうにゅう なまクリーム	しょうパン しょうはく ごま さとう じゃがいも さとう	パセリ こんにんじん えのきだけ きゅうり しょうが	ロリエ こしょう とりがら どんこつ しお しょうゆ す	607 21.2	
28 月	ごはん さばのみそに もやしのあますに けんちんじる	とりにく ぎょうにゅう	さば みそ とうふ ぎょうにゅう	ごはん はいがまい さとう じゃがいも	しょうが きゅうり こんにんじん もやし ねぎ だいこん こまつな こんにんじん	みりん さけ しょうゆ す しお	601 26.0	
30 水	マーボー豆腐ごはん ごまキムチじる ◎オレンジゼリー	とりにく ぎょうにゅう	とうふ だいす ぶたにく みそ ぎょうにゅう かんてん	ごはん はいがまい さとう じゃがいも だんぷん	こんにんじん しょうが ほろろめ しょうが キムチ ねぎ こんにんじん	トウバンジャン さけ しょうゆ チンメンジャン しお	613 24.7	

・エネルギーとたんぱく質は、3・4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1をそれぞれ3・4年生の栄養価にかけて見てください。

・献立は、行事や食材、今後の状況次第で変更する場合があります。ご了承ください。

・◎はデザートです。・旬の食材は、太字・斜体・下線で表しています。