4 月のこんだて表

中津川市・東白川村食と文化の館

月	火	水	木	金

ご入学ご進級おめでとうございます

給食センターでは、みなさんの成長と健康を願い　安心で安全なおいしい給食を作れるように、職員一同が協力してがんばります。
一年間よろしくお願いします。

手には目に見えない細菌がたくさんついています。
給食の前には必ずせっけんで手を洗いましょう！

しっかり手洗いをしましょう！

7
にゅうがくしき
入学式

しぎょうしき
始業式

8　給食開始日
牛乳
- おひたし
- 鶏肉のごまだれ焼き
- ごはん
- うずら卵のすまし汁

9　加小１年給食開始
牛乳
- 海藻サラダ
- チョコタフィー
- カレーライス

12
牛乳
- 三色ナムル
- 韓国風焼き肉
- ごはん
- わかめスープ

13
花見団子
牛乳
- 煮浸し
- ちくわのカレー揚げ 小２中３
- うどん

14
お祝いイチゴゼリー
牛乳
- ゴマ和え
- 鰆の西京焼き
- 赤飯
- 花麩のすまし汁

15
りんごジャム
牛乳
- 焼きウインナー
- キャベツサラダ
- 米粉食パン
- ミネストローネ

16
牛乳
- 磯香あえ
- 揚げ出し豆腐のさんしょう味噌
- ごはん
- 呉汁

19
ふりかえきゅうぎょうび
振替休業日

20
ぶどうゼリー
牛乳
- 中華サラダ
- 揚げギョウザ 小２　中３
- 醤油ラーメン

21
いもけんぴパリッシュ
牛乳
- ひじきの炒め煮
- ししゃものお好み揚げ
- ごはん
- かみなり汁

22
ミルメークコーヒー
牛乳
- ささみのレモン風味
- アスパラサラダ
- 黒パン
- まめスープ

23
はちみつレモンゼリー
牛乳
- ゆかりあえ
- イカの生姜焼き
- ごはん
- 豚汁

26
牛乳
- 切り干し大根の煮物
- 鶏肉の唐揚げ
- ごはん
- けんちん汁

27
牛乳
- イタリアンサラダ
- 小魚アーモンド
- ミートスパゲティ

28
コアコアプラス
牛乳
- あえもの
- さばの塩焼き
- ごはん
- 根菜汁

29
しょうわ　ひ
昭和の日

30　加小・加中なし
柏餅
牛乳
- 昆布あえ
- にじますの唐揚げ
- たけのこごはん
- かきたま汁

＊都合により献立内容を変更することがあります。
＊学校給食における米、大豆、県産野菜については、学校給食地産地消推進事業より、県・市・JAグループから補助を受けています。
＊給食食材の一部は、毎月放射能測定を行い、結果を中津川市ホームページに掲載しています。

マーク紹介
- 歯によい
- 野菜たっぷり
- 地産地消
- 旬

＜小学校＞

令和3年4月　献立表

日付		献立名	からだをつくるもの （あか）	からだの調子をととのえるもの （みどり）	からだの熱や力になるもの （き）	ｴﾈﾙｷﾞｰ ﾀﾝﾊﾟｸ質 脂肪	塩分 2.0g
8	木	ごはん,鶏肉のごまだれ焼き,おひたし,うずら卵のすまし汁,牛乳	大豆ペースト,かまぼこ,鶏もも肉,うずら卵,牛乳	キャベツ,きゅうり,なばな,ねぎ,はくさい,えのきたけ	麦,精白米,三温糖,白すりごま	668kcal 29.4g 23.0g	1.8g
9	金	カレーライス,チョコタフィー,海藻サラダ,牛乳	大豆,海藻,豚肩肉,牛乳,牛乳,プロセスチーズ	きゅうり,だいこん,たまねぎ,にんじん,しょうが・おろし	麦,精白米,米の粉,じゃがいも,でんぷん,上白糖,米ぬか油	657kcal 24.5g 20.0g	1.7g
12	月	ごはん,韓国風焼き肉,三色ナムル,わかめスープ,牛乳	わかめ,かまぼこ,豚もも肉,牛乳	こまつな,だいこん,たまねぎ,にんじん,ねぎ,しょうが・おろし	麦,精白米,上白糖,三温糖,白いりごま,白すりごま,ごま油,サラダ油	667kcal 25.8g 25.8g	1.9g
13	火	うどん,ちくわのカレー揚げ,煮浸し,花見だんご,牛乳	油あげ,かまぼこ(蒸し),竹輪,鶏むね肉,殺菌液卵,牛乳	こまつな,にんじん,ねぎ,はくさい,えのきたけ,しめじ	小麦粉,うどん,米ぬか油	675kcal 25.7g 14.3g	1.3g
14	水	せきはん,鰆の西京焼き,ごまあえ,花ふ汁,お祝いイチゴゼリー,牛乳	あずき(乾),豆腐(ソフト),わかめ,さわら西京漬け,牛乳	キャベツ,こまつな,冷凍コーン,にんじん,ねぎ,えのきたけ	花ふ,精白米,もち米,三温糖,白すりごま	668kcal 26.4g 17.1g	1.9g
15	木	米粉食パン,焼きウィンナー,キャベツサラダ,ミネストローネ,りんごジャム,牛乳	蒸し大豆,ベーコン,ウインナー,牛乳	キャベツ,きゅうり,だいこん,たまねぎ,冷凍コーン,トマト(缶),にんじん	米粉食パン,オリーブ油,フレンチドレッシング　りんごジャム	658kcal 23.6g 25.5g	2.3g
16	金	ごはん,揚げ豆腐のさんしょうみそ,磯香あえ,呉汁,牛乳	大豆ペースト,豆腐（粉付）,油あげ,じのり,鶏ひき肉,牛乳	こまつな,だいこん,冷凍コーン,にんじん,ねぎ,はくさい,しめじ,しょうが・おろし	麦,精白米,こんにゃく,上白糖,中ざら,米ぬか油	661kcal 27.5g 21.3g	1.4g
19	月	ごはん,おろしハンバーグ,五目金平,若竹汁,牛乳	油あげ,わかめ,くきわかめ,さつま揚げ,牛乳,ハンバーグFe	ごぼう,だいこん,たけのこ(ゆで),にんじん	麦,精白米,こんにゃく,中ざら,白いりごま,米ぬか油	699kcal 20.0g 23.9g	1.9g
20	火	醤油らーメン,揚げギョーザ,中華サラダ,ぶどうゼリー,牛乳	なると,豚もも肉,牛乳,,肉ギョーザ	キャベツ,きゅうり,だいこん,たまねぎ,チンゲンサイ,冷凍コーン,にんじん,しめじ	中華めん,米ぬか油 ぶどうゼリー	626kcal 24.7g 17.3g	1.8g
21	水	ごはん,ししゃものお好み揚げ,ひじきの炒め煮,かみなり汁,いもけんぴパリッシュ,牛乳	蒸し大豆,豆腐(木綿),あおのり,ひじき,ししゃも,竹輪,殺菌液卵,牛乳	いんげん,しょうが・酢漬け,だいこん,チンゲンサイ,にんじん,ねぎ,しめじ	麦,小麦粉,精白米,こんにゃく,中ざら,ごま油,米ぬか油	650kcal 28.5g 20.7g	1.6g
22	木	黒パン,ささみのレモン風味,アスパラサラダ,まめスープ,ミルメークコーヒー,牛乳	蒸し大豆,ひよこまめ,ベーコン,鶏ささ身,牛乳	アスパラガス,キャベツ,たまねぎ,冷凍コーン,にんじん,レモン	でんぷん,中ざら,,米ぬか油 ミルメークコーヒー	661kcal 30.0g 19.9g	1.8g
23	金	ごはん,いかのしょうが焼き,ゆかりあえ,豚汁,はちみつレモンゼリー,牛乳	大豆ペースト,生揚げ,いか,豚肩肉,牛乳	キャベツ,きゅうり,ごぼう,しょうが,にんじん,ねぎ	麦,精白米,こんにゃく,じゃがいも,はちみつレモンゼリーFe	696kcal 29.9g 16.0g	1.7g
26	月	ごはん,鶏肉のから揚げ,切り干し大根の煮物,けんちん汁,牛乳	豆腐(木綿),生揚げ,はんぺん,鶏もも肉,牛乳	いんげん,こまつな,だいこん,切り干し大根,にんじん,ねぎ,しめじ,しょうが・おろし	麦,精白米,里芋,でんぷん,中ざら,米ぬか油,サラダ油	681kcal 27.3g 25.4g	1.7g
27	火	ミートスパゲティー（ソフト麺）,小魚アーモンド,イタリアンサラダ,牛乳	大豆ペースト,食べられる煮干し,豚ひき肉,鶏ひき肉,牛乳,牛乳,プロセスチーズ	キャベツ,きゅうり,こまつな,たまねぎ,トマト(缶),にんじん,赤ピーマン	ソフトスパゲティー式麺,米の粉,上白糖,アーモンド(乾)スライス,オリーブ油,サラダ油	679kcal 29.6g 20.1g	1.9g
28	水	ごはん,さばの塩焼き,あえもの,根菜汁,ヨーグルトコアコアプラス,牛乳	油あげ,さば,牛乳　コアコアプラス	きゅうり,ごぼう,こまつな,だいこん,にんじん,ねぎ,しめじ	麦,精白米,三温糖	697kcal 28.7g 24.5g	1.4g
30	金	たけのこご飯,にじますの唐揚げ,昆布あえ,かきたま汁,柏餅,牛乳	油あげ,塩昆布,にじます,鶏もも肉,殺菌液卵,牛乳	キャベツ,きゅうり,こまつな,たけのこ(ゆで),たまねぎ,にんじん,ねぎ,えのきたけ	麦,精白米,米の粉,でんぷん,三温糖,白すりごま,米ぬか油	657kcal 23.0g 16.3g	1.3g
							平均1.7g

19日は、東白川小学校はお休みです。

30日は、加子母小学校はお休みです。 加子母小学校は、26日に柏餅がつきます。