


令和5年4月献立表 (前半)

熊取町教育委員会

| 月   |           |        | 火   |  |  | 水  |  |               | 木   |  |            | 金   |      |      |
|---|-----------|--------|---|--|--|--|--|---------------|---|--|------------|---|------|------|
| 4/10  |           |        | 4/11  |  |  | 4/12   |  |               | 4/13  |  |            | 4/14  |      |      |
| <b>始業式</b><br> |           |        | <b>黒糖パン</b><br><b>ミネストローネ</b><br><b>ひじきのサラダ</b><br>のむヨーグルト (ジョアブルーベリー)  |  |  | <b>ごはん</b><br><b>豚汁</b><br>切り干し大根の煮物<br><b>鶏そぼろ</b><br><b>牛乳</b> |  |               | <b>コッペパン</b><br><b>白菜と鶏団子のスープ</b><br><b>コロッケ</b><br><b>牛乳</b>                     |  |            | <b>梅ごはん</b><br><b>わかめうどん</b><br>豚肉とこんにやくの味噌炒め<br>いちごクリーム大福<br><b>牛乳</b> |      |      |
| 三色  | 材料        | 三色     | 三色  | 材料   | 三色   | 三色   | 材料   | 三色            | 三色  | 材料   | 三色         | 三色  | 材料   | 三色   |
|   |           |        | ○ベーコン<br>■じゃが芋<br>■カッツス/バゲティ<br>☆玉ねぎ<br>☆人参<br>☆セロリ<br>☆にんにく<br>☆サラダ油<br>☆トマトピューレ<br>☆ケチャップ<br>■砂糖<br>うす口醤油<br>塩<br>胡椒<br>鶏がら | ○大豆<br>○チキンフレーク<br>○ひじき<br>☆キャベツ<br>☆人参<br>■胡麻ドレッシング | ○豚肉<br>■さつまい<br>☆玉ねぎ<br>☆人参<br>☆もやし<br>☆ごぼう<br>☆青ねぎ<br>○赤味噌<br>○白味噌<br>けずりぶし | ☆切り干し大根<br>☆人参<br>○油揚げ<br>■砂糖<br>☆こい口醤油<br>味醂<br>けずりぶし           | ○鶏団子<br>■緑豆春雨<br>☆白菜<br>☆人参<br>☆青ねぎ<br>☆干し椎茸<br>☆うす口醤油<br>塩<br>胡椒<br>鶏がら<br>豚骨 | ○コロッケ<br>■揚げ油 | ■うどん<br>○鶏肉<br>○かまぼこ<br>○油揚げ<br>○わかめ<br>☆人参<br>☆うす口醤油<br>塩<br>胡椒<br>けずりぶし<br>だし昆布 | ○豚肉<br>こんにやく<br>☆人参<br>☆筍<br>☆さやいんげん<br>■サラダ油<br>○赤味噌<br>■砂糖<br>☆こい口醤油<br>味醂 | ■いちごクリーム大福 |   |      |      |
| エネルギー (Kcal)  | タンパク質 (g) | 脂質 (g) | 735   | 24.4   | 18.5   | 722  | 26.8   | 13.5          | 840   | 27.7   | 32.4       | 773   | 31.3 | 20.5 |

| 4/17   |  |  | 4/18   |   |      | 4/19   |   |      | 4/20  |      |      | 4/21   |      |      |  |  |  |
|--|--|--|--|---|------|--|---|------|---|------|------|--|------|------|--|--|--|
| <b>カレーライス</b><br><b>ソテー</b><br><b>牛乳</b>   |  |  | <b>スイートポテトパン</b><br><b>ポトフ</b><br><b>クリスマスチキン</b><br><b>牛乳</b> |   |      | <b>中華風炊き込みご飯</b><br><b>豆腐入り中華スープ</b><br><b>肉まん</b><br><b>牛乳</b>  |   |      | <b>小型パン</b><br><b>ミートスバゲティ</b><br><b>キャベツのサラダ</b><br>のむヨーグルト (プレーン) |      |      | <b>創立記念日</b><br> |      |      |  |  |  |
| 三色   | 材料   | 三色   | 三色   | 材料  | 三色   | 三色   | 材料  | 三色   | 三色  | 材料   | 三色   | 三色   | 材料   | 三色   |  |  |  |
| ○豚肉<br>■じゃが芋<br>☆玉ねぎ<br>☆人参<br>☆サラダ油<br>○豆腐<br>■カレーパウダー<br>☆ウスターソース<br>塩<br>胡椒<br>カレー粉 | ○ベーコン<br>☆キャベツ<br>☆ホールコーン<br>☆人参<br>☆サラダ油<br>塩<br>胡椒 | ○ミニウイナー<br>■じゃが芋<br>☆玉ねぎ<br>☆キャベツ<br>☆人参<br>☆うす口醤油<br>塩<br>胡椒<br>ローレル<br>鶏がら | ○クリスマスチキン<br>■揚げ油  | ○鶏肉<br>○豆腐<br>☆白菜<br>☆人参<br>☆ニラ<br>☆うす口醤油<br>塩<br>胡椒<br>鶏がら<br>豚骨 | ○肉まん | ■ハーフスバゲティ<br>○豚ミンチ<br>☆玉ねぎ<br>☆人参<br>☆セロリ<br>☆にんにく<br>☆サラダ油<br>☆トマトピューレ<br>☆ケチャップ<br>☆ウスターソース<br>塩<br>胡椒 | ○ボンレスハム<br>☆キャベツ<br>☆ホールコーン<br>☆人参<br>☆和風ドレッシング |      |   |      |      |  |      |      |  |  |  |
| エネルギー (Kcal)   | タンパク質 (g)  | 脂質 (g)   | 789  | 20.8  | 22.8 | 721  | 25.0  | 26.5 | 749   | 26.2 | 16.2 | 733  | 27.8 | 22.8 |  |  |  |

| 4/24   |  |   | 4/25   |         |  | 4/26  |   |  | 4/27  |  |                                     | 4/28   |      |      |     |      |      |
|--|--|---|--|---------|--|---|---|--|---|--|-------------------------------------|--|------|------|-----|------|------|
| <b>ごはん</b><br><b>トック</b><br><b>タッカルビ</b><br><b>韓国のみ</b><br><b>牛乳</b>                   |  |   | <b>コッペパン</b><br><b>マカロニスープ</b><br><b>ポテトソテー</b><br><b>いちごジャム</b><br>のむヨーグルト (コアコア) |         |  | <b>豚丼</b><br><b>味噌汁</b><br><b>牛乳</b>                        |   |  | <b>小型パン</b><br><b>中華そば</b><br><b>キムチ炒め</b><br><b>ノンエッグチョコプリン</b><br><b>牛乳</b> |  |                                     | <b>ごはん</b><br><b>野菜スープ</b><br><b>煮込みハンバーグ</b><br><b>牛乳</b> |      |      |     |      |      |
| 三色   | 材料   | 三色  | 三色   | 材料      | 三色   | 三色  | 材料  | 三色   | 三色  | 材料   | 三色                                  | 三色   | 材料   | 三色   |     |      |      |
| ○豚肉<br>■韓国風もち<br>○わかめ<br>☆もやし<br>☆人参<br>☆生椎茸<br>☆青ねぎ<br>☆うす口醤油<br>塩<br>胡椒<br>鶏がら<br>豚骨 | ○鶏肉<br>■小麦粉<br>■片栗粉<br>■揚げ油<br>☆玉ねぎ<br>☆キャベツ<br>☆人参<br>☆ニラ<br>☆にんにく<br>☆サラダ油<br>■胡麻油<br>■片栗粉<br>■砂糖<br>☆こい口醤油<br>☆ケチャップ<br>味醂<br>酒<br>☆コチュジャン<br>鶏がら<br>豚骨 | ○鶏肉<br>■シエルマカロニ<br>☆玉ねぎ<br>☆キャベツ<br>☆人参<br>☆うす口醤油<br>塩<br>胡椒<br>鶏がら | ○ベーコン<br>■じゃが芋<br>☆パセリ<br>☆サラダ油<br>塩<br>胡椒   | ■いちごジャム | ○豆腐<br>○油揚げ<br>○わかめ<br>■じゃが芋<br>☆人参<br>☆青ねぎ<br>○赤味噌<br>○白味噌<br>けずりぶし | ○豚肉<br>糸こんにやく<br>☆玉ねぎ<br>☆人参<br>■砂糖<br>☆こい口醤油<br>酒<br>けずりぶし | ■中華麺<br>○鶏肉<br>☆白菜<br>☆もやし<br>☆人参<br>☆筍<br>☆青ねぎ<br>☆うす口醤油<br>塩<br>胡椒<br>鶏がら<br>豚骨 | ○鶏肉<br>☆玉ねぎ<br>☆キムチ<br>☆人参<br>☆ニラ<br>☆にんにく<br>☆サラダ油<br>☆こい口醤油<br>塩<br>胡椒 | ■ノンエッグチョコプリン  | ○鶏肉<br>■じゃが芋<br>☆玉ねぎ<br>☆キャベツ<br>☆人参<br>☆うす口醤油<br>塩<br>胡椒<br>鶏がら | ○ハンバーグ<br>■砂糖<br>☆ケチャップ<br>☆ウスターソース |  |      |      |     |      |      |
| エネルギー (Kcal)   | タンパク質 (g)  | 脂質 (g)  | 789  | 33.2    | 18.8   | 746   | 23.7  | 16.9   | 748   | 28.5   | 18.1                                | 675  | 28.6 | 18.6 | 766 | 28.2 | 19.9 |

## 令和5年4月献立表 (後半)

熊取町教育委員会

### 図書給食ってなあに？

みなさんの学校図書館には、おもしろくて素敵な本がたくさんあります。  
ただ読むだけではもったいない！  
そんな思いから図書給食というものが誕生しました。  
図書給食とは、物語のなかに出てきた食べ物や料理が給食になって登場します。  
さらに学校図書館では、給食で紹介された本が展示されています。  
ぜひ読んでください。



|         | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) | 脂肪 (g) |
|---------|--------------|-----------|--------|
| 基準栄養量   | 830          | 27~42     | 18~28  |
| 今月平均栄養量 | 752          | 27.0      | 20.4   |

| 三色栄養  |           |
|-------|-----------|
| ○ (赤) | タンパク質・無機質 |
| ☆ (緑) | ビタミン      |
| ■ (黄) | 炭水化物・脂肪   |



- ◇ 都合により、献立が一部変更になる場合があります。
- ◇ **は** マークの献立は、かみごたえのある食材を使用しています。  
よくかんで食べましょう。

### 今月の図書給食

4月12日(水) 切り干し大根

「ワタシゴト～14歳のひろしま」

中澤晶子 作 ささめやゆき 絵 汐文社

渡し事＝記憶を手渡すこと。私事＝他人のことではない、私のことー。  
修学旅行で広島にある原爆資料館や平和公園を訪れた中学3年生の5人。  
それぞれに悩みを抱え、戦争とは遠い世界で暮らす14歳の胸の内は……。  
登場人物に共感を覚えながら、  
物語に登場する被爆資料などを通して平和について深く考えていく作品です。  
学校図書館で読んでくださいね。