



4月 給食だより

胎内市学校給食センター
令和5年4月 発行
TEL 0254(43)5461

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>ご入学・ご進級 おめでとうございます。</p> <p>給食の開始日は各学校や学年で異なりますので、給食だよりだけでなく、学校からのたより等でもご確認をお願いします。</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;"> <p>お知らせ</p> <p>今年度も昨年度に引き続き、築地地区にある阿賀北ファーム様より阿賀北ポークを学校給食へ寄付していただけることになりました。今月は28日(金)に出来ます。感謝の気持ちを忘れずに、味わっていただきますよう。</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>献立表の見方</p> <p>献立名は、主食、主菜、副菜、汁物の順に欄の左上から掲載します。地産産食材には、★印をつけます。</p> <p>分量は、小学校中学年の量を単位で掲載してあります。野菜は皮などの廃棄する部分を除いた量です。 使用量の少ないもの、下味に使用する場合などは、量を省略する場合があります。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>7 ぎんぴらどん(ごはん) ゆかりあえ 牛乳 あざりのみそしる おいわいちごゼリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ぎんぴら丼の具 0.2 米ぬか油 0.5 豚肉/酒 35 ごぼろ 20 にんじん 15 たけのこ水蒸 12 つきこんにやく 20 さとう 3 しょうゆ 6.5 とうがらし粉 0.01 白いりごま 1.5 冷さやいんげん 5 かたくり粉 1 ごま油 0.3 ゆかり粉 0.2 しょうゆ 0.5 あざりのみそ汁 2 えのきたけ 8 もやし 15 じゃがいも 25 しょうゆ 10 油揚げ 3.6 ★とうふ 35 ★みそ 7.4 長ねぎ 8 ★お祝いちごゼリー きゅうり 10 キャベツ 25 にんじん 7 たくあん 10 <p style="text-align: right;">中 762 kcal</p> <p style="text-align: center;">中学校給食開始</p> </div> </div>				
<p>10 ごはん 牛乳 はるまき やさいのちゅうがいため ごもくどうふ</p> <ul style="list-style-type: none"> 春巻き 35 米ぬか油 0.5 冷おろししょうが 0.4 冷おろしにんにく 0.4 豚肉/酒 17 たまねぎ 20 にんじん 10 メンマ 8 乾きくらげ 0.5 からスープ 8 冷コーン 5 ★とうふ 75 中華スープの素 0.7 さとう 1 しょうゆ 4.5 オイスターソース 1.2 かたくり粉 3.5 チンゲンサイ 8 ごま油 0.3 五目豆腐 20 鶏肉/酒 17 たまねぎ 20 にんじん 10 メンマ 8 乾きくらげ 0.5 からスープ 8 冷コーン 5 ★とうふ 75 中華スープの素 0.7 さとう 1 しょうゆ 4.5 オイスターソース 1.2 かたくり粉 3.5 チンゲンサイ 8 ごま油 0.3 <p>小 672 kcal 中 849 kcal</p> <p>小学校2~6年開始</p>	<p>11 ごはん 牛乳 とりにくの米粉うまだれやき ポテトサラダ あおなのみそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の米粉 うまだれ焼き 0.3 米粉 50 鶏肉 0.07 塩 0.1 ごま油 0.02 ★米粉 2.5 冷おろししょうが 0.2 冷おろしにんにく 0.2 さとう 2.4 しょうゆ 3 酒 2.2 トウモロコシ 0.6 アップルソース 7.5 青菜のみそ汁 2 えのきたけ 10 にんじん 8 だいこん 25 厚揚げ 25 ★みそ 7.4 大豆ペースト 8 ★ごま油 12 長ねぎ 10 ポテトサラダ 35 きゅうり 7 にんじん 8 青大豆水煮 7.5 ノンエッグマヨネーズ 6 <p>小 613 kcal 中 755 kcal</p> <p>胎内小1年、黒川小1年開始</p>	<p>12 胎内米粉ポークカレー (ごはん) 牛乳 かいそうサラダ デザート</p> <ul style="list-style-type: none"> 胎内米粉ポークカレー 10 米粉 50 冷おろししょうが 0.5 冷おろしにんにく 0.5 豚肉/赤ワイン 20 カレー粉 0.1 たまねぎ 50 じゃがいも 35 ソーセージ 3 チャツネ 1.2 アップルソース 0.35 コンソメ 2 ウスターソース 2 カレー粉 9 ★米粉カレー粉 12 しょうゆ 0.5 海藻サラダ 10 冷わかめ 10 プチマリン 5 にんじん 25 しょうゆ 1.8 穀物酢 1.5 さとう 0.8 ごま油 0.5 白いりごま 1.2 デザート 1 小学校: お祝いちごゼリー 中学校: ミルクデザート <p>小 620 kcal 中 762 kcal</p> <p>中条小1年、きのと小1年、築地小1年開始</p>	<p>13 アップル米粉パン 牛乳 ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ コンソメスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> アップル米粉パン 0.25 米粉パン 50 アップルチップ 10 ハンバーグケチャップソース 60 トマトケチャップ 5 トマトビュール 5 中濃ソース 1.4 赤ワイン 1.2 さとう 0.6 コールスローサラダ 10 キャベツ 25 にんじん 5 コン缶 10 穀物酢 2 米ぬか油 1 さとう 0.5 コンソメスープ 0.7 しょうゆ 1 塩 0.5 きゅうり 10 白いんげん豆水煮 10 乾パセリ 0.05 コンソメスープ 5 ペーコン 35 セロリ 3 にんじん 10 じゃがいも 25 ぶなしめじ 10 チキンからスープ 8 コンソメ 0.7 しょうゆ 1 塩 0.5 きゅうり 10 白いんげん豆水煮 10 乾パセリ 0.05 <p>小 637 kcal 中 806 kcal</p>	<p>14 ごはん 牛乳 ますのさいきょうやき ごまあえ じゃがいものそばろに</p> <ul style="list-style-type: none"> ますの西京焼き 40 ます切り身 (西京味) 40 そばろ煎 0.8 豚ひき肉/酒 15 たまねぎ 25 にんじん 12 干し椎茸 0.5 つきこんにやく 10 じゃがいも 50 厚揚げ 25 チキンだし 0.22 さとう 1.5 しょうゆ 5.3 塩 0.2 本みりん 1.2 かたくり粉 2 冷グリーンピース 3 ごまあえ 30 ★ごま油 15 にんじん 5 白すりごま 2.3 練りごま 2 さとう 0.8 しょうゆ 1.7 じゃがいものそばろ煎 0.8 豚ひき肉/酒 15 たまねぎ 25 にんじん 12 干し椎茸 0.5 つきこんにやく 10 じゃがいも 50 厚揚げ 25 チキンだし 0.22 さとう 1.5 しょうゆ 5.3 塩 0.2 本みりん 1.2 かたくり粉 2 冷グリーンピース 3 <p>小 614 kcal 中 754 kcal</p>
<p>17 ごはん 牛乳 あつきたまご じゃこアーモンド とんじる</p> <ul style="list-style-type: none"> 厚焼き玉子 50 豚汁 2 冷おろししょうが 12 豚肉/酒 8 ごぼろ 20 だいにん 20 にんじん 8 たまねぎ 25 豚肉/酒 18 かまぼこ 10 厚揚げ 6 チキンからスープ 10 ★みそ 7.3 本みりん 2 しょうゆ 0.6 アーモンド 8 冷さやいんげん 5 かつおだしパック 3 えのきたけ 10 にんじん 12 だいたけの水蒸 12 たまねぎ 25 豚肉/酒 18 かまぼこ 10 厚揚げ 6 チキンからスープ 10 ★みそ 7.3 本みりん 2 しょうゆ 0.6 アーモンド 8 冷さやいんげん 5 <p>小 618 kcal 中 760 kcal</p>	<p>18 米粉めん 牛乳 わふうかけしる いかの米粉しょうがあげ きりぼしだいこんのうめあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> 和風かけ汁 3 しょうが揚げ 50 いかり身/酒 0.45 しょうゆ 2 かたくり粉 4.2 ★米粉 3.5 揚げ油 3.5 ★米粉 3.5 切干大根の梅あえ 3.5 きゅうり 15 塩 10 ★ごま油 3 にんじん 3 コン缶 5 さとう 0.7 穀物酢 1.2 しょうゆ 1.5 米ぬか油 0.5 梅干ペースト 2 <p>小 717 kcal 中 849 kcal</p> <p style="text-align: center;">おいぬの日</p>	<p>19 ごはん 牛乳 さばのごますりやき かぶのこんぶづけ はるのこにもの</p> <ul style="list-style-type: none"> さばのごますりやき 50 しょうゆ 3 本みりん 1 さとう 0.5 白いりごま 1.5 鶏肉/酒 12 にんじん 12 たけのこ 10 わらび水煮 10 ぶなしめじ 40 こんにやく 18 干し椎茸 0.5 かまぼこ 10 しょうゆ 3.5 塩 0.25 さとう 0.5 本みりん 1 冷さやえんどう 3 さばのごますりやき 50 しょうゆ 3 本みりん 1 さとう 0.5 白いりごま 1.5 鶏肉/酒 12 にんじん 12 たけのこ 10 わらび水煮 10 ぶなしめじ 40 こんにやく 18 干し椎茸 0.5 かまぼこ 10 しょうゆ 3.5 塩 0.25 さとう 0.5 本みりん 1 冷さやえんどう 3 <p>小 617 kcal 中 757 kcal</p> <p style="text-align: center;">食育の日</p>	<p>20 ごはん 牛乳 とりにくの米粉からあげ ブロックリーサラダ みそ米粉ワタンスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉/酒 50 しょうゆ 2.4 冷おろししょうが 0.3 ★米粉 2.3 かたくり粉 3.4 揚げ油 10 みそ米粉ワタンスープ 20 ブロックリーサラダ 20 キャベツ 20 にんじん 5 コン缶 5 穀物酢 1.5 さとう 0.4 しょうゆ 1.7 塩 0.1 ごま油 0.5 白いりごま 1.5 みそ米粉ワタンスープ 20 ブロックリーサラダ 20 キャベツ 20 にんじん 5 コン缶 5 穀物酢 1.5 さとう 0.4 しょうゆ 1.7 塩 0.1 ごま油 0.5 白いりごま 1.5 <p>小 611 kcal 中 754 kcal</p>	<p>21 ツナたまごん(ごはん) もすくのみそしる ヨーグルト 牛乳</p> <ul style="list-style-type: none"> ツナたまごの具 0.3 冷おろししょうが 10 にんじん 15 たまねぎ 10 ツナ缶 40 さとう 2 しょうゆ 3.5 本みりん 0.8 青大豆水煮 6.5 冷炒り卵 23 もすくのみそ汁 2 えのきたけ 10 じゃがいも 20 ★とうふ 30 さとう 20 ★みそ 7.4 長ねぎ 8 ★ヨーグルト <p>小 657 kcal 中 800 kcal</p>
<p>24 ごはん 牛乳 しろみぎかなのなんばんづけ こんにやくソテー りきゅうじる</p> <ul style="list-style-type: none"> 白身魚のなんばんづけ 40 揚げ油 6 たまねぎ 1 本みりん 2 さとう 2 穀物酢 2.8 しょうゆ 2.4 塩 0.15 こんにやくソテー 0.5 冷おろししょうが 0.3 にんじん 10 つきこんにやく 30 焼き豚 8 冷コーン 8 しょうゆ 1.9 さとう 0.7 ごま油 0.2 りきゅうじる 2 豚肉/酒 12 ごぼろ 8 だいにん 20 にんじん 8 たまねぎ 25 じゃがいも 25 ★とうふ 30 ★みそ 7.3 練りごま 1.7 白いりごま 1 白すりごま 1.5 <p>小 618 kcal 中 758 kcal</p>	<p>25 ごはん 牛乳 あつあつのオイスターソースいため しゃきしゃきアーモンドサラダ とりだんごスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> 厚揚げのオイスターソースいため 1 米粉 50 鶏肉 0.07 塩 0.1 ごま油 0.02 ★米粉 2.5 冷おろししょうが 0.2 冷おろしにんにく 0.2 さとう 2.4 しょうゆ 3 酒 2.2 トウモロコシ 0.6 アップルソース 7.5 しゃきしゃきアーモンドサラダ 10 きゅうり 10 にんじん 7 じゃがいも 35 アーモンド 5 塩 0.2 厚揚げのオイスターソースいため 1 米粉 50 鶏肉 0.07 塩 0.1 ごま油 0.02 ★米粉 2.5 冷おろししょうが 0.2 冷おろしにんにく 0.2 さとう 2.4 しょうゆ 3 酒 2.2 トウモロコシ 0.6 アップルソース 7.5 しゃきしゃきアーモンドサラダ 10 きゅうり 10 にんじん 7 じゃがいも 35 アーモンド 5 塩 0.2 <p>小 618 kcal 中 770 kcal</p>	<p>26 たけのごはん 牛乳 ししゃもフリッター ごますあえ はるキャベツのみそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> だけのごはん 65 ★学校給食米 15 冷油揚げ 3 にんじん 7 しょうゆ 4 本みりん 0.8 塩 0.3 ごま油 0.3 さとう 0.1 白いりごま 1.2 白すりごま 1.2 ごますあえ 30 にんじん 5 ★ごま油 15 さとう 1 穀物酢 2 しょうゆ 2 ごま油 0.5 白いりごま 1 白すりごま 1.2 はるキャベツのみそしる 2 冷おろししょうが 8 にんじん 30 キャベツ 22 穀物酢 1.5 米ぬか油 0.5 塩 0.2 ごま油 0.01 さとう 0.5 <p>小 621 kcal 中 785 kcal</p>	<p>27 米粉チーズパン 牛乳 スパニッシュオムレット ひじきのサラダ 米粉ミルククラムチャウダー</p> <ul style="list-style-type: none"> 米粉チーズパン 50 チーズ 10 スパニッシュオムレット 50 ひじきのサラダ 0.8 干し椎茸 0.8 しょうゆ 0.8 本みりん 0.8 キャベツ 25 きゅうり 8 しょうゆ 7 コン缶 7 米粉 1.5 米ぬか油 0.5 塩 0.2 ごま油 0.01 さとう 0.5 米粉ミルククラムチャウダー 0.8 バター 7 ペーコン 7 たまねぎ 35 ぶなしめじ 8 にんじん 10 冷おろしにんにく 0.25 酒 3 本みりん 1.2 しょうゆ 3.5 塩 0.1 みすな 0.5 <p>小 618 kcal 中 773 kcal</p>	<p>28 ごはん 牛乳 阿賀北ポークのはちみつソース だいのごまヨあえ すましじる</p> <ul style="list-style-type: none"> 阿賀北ポークのはちみつソース 50 かたくり粉 2.5 ★米粉 1.5 冷おろししょうが 0.25 冷おろしにんにく 0.25 酒 3 本みりん 1.2 しょうゆ 3.5 塩 0.1 みすな 0.5 だいのごまヨあえ 20 大豆水煮 17 にんじん 5 コン缶 8 ノンエッグマヨネーズ 6 しょうゆ 1 本みりん 1 白すりごま 1.5 すましじる 3 かつおだしパック 10 えのきたけ 10 ごぼろ 12 にんじん 20 糸こんにやく 35 ★とうふ 4 しょうゆ 0.5 塩 0.1 みすな 0.5 <p>小 651 kcal 中 800 kcal</p>

※都合により献立内容を変更することがあります。地産産物の食材には、★をつけてあります。