

| 日 | 曜 | 献立 | | 使用材料名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 g | 脂質 g | 食塩 相当量 g | |
|----|---|--------|-----|--|--|---------------------------------------|--|-----------|---------|----------------|------------|
| | | 主食 | 飲み物 | おかず | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | | | | | 体の調子を整えるもの |
| 7 | 火 | むぎごはん | 牛乳 | セルフのビビンバ ワタンスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ なた | こめ おおむぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら ワンタン | にんにく きりぼしだいこん しらたき にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし メンマ にら | 573 | 23.7 | 17.0 | 1.9 |
| 8 | 水 | ごはん | 牛乳 | あつやきたまご くきわかめのきんぴら とりだんごのごまみそスープ | ぎゅうにゅう たまご くきわかめ さつまあげ とりにく ぶたにく だいず みそ | こめ さとう じゃがいも あぶら ねりごま ごま | にんじん こんにやく だいこん もやし たまねぎ ほうれんそう しょうが | 602 | 22.9 | 18.1 | 2.1 |
| 9 | 木 | ごはん | 牛乳 | やきししゃもの りたくあえ にくじゃが | ぎゅうにゅう ししゃもの りたくあえ あつあげ | こめ あぶら マヨネーズ じゃがいも さとう | ほうれんそう もやし にんじん たくあん たまねぎ しらたき さいいんげん | 630 | 25.7 | 20.8 | 2.0 |
| 10 | 金 | むぎごはん | 牛乳 | ポークカレー こんにやくとわかめのサラダ おいおいデザート | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうにゅう | こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう | しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン サラダこんにやく いちご | 684 | 21.9 | 21.5 | 1.8 |
| 13 | 月 | ちゅうかめん | 牛乳 | しょうゆラーメンスープ あおのりポテトビーンズ ひじきサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく なた だいず あおのり ひじき ツナ | ちゅうかめん さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら | メンマ にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが コーン もやし きゅうり | 610 | 27.5 | 18.0 | 2.1 |
| 14 | 火 | ごはん | 牛乳 | とりにくのヘルシーからあげ きりぼしだいこんのごまみそ じゃがいものみそしる | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ | こめ ごまあぶら でんぷん こめこ ごま さとう じゃがいも | しょうが にんにく えのきだけ きりぼしだいこん もやし ほうれんそう コーン にんじん ながねぎ | 625 | 26.0 | 20.1 | 1.8 |

☆ふるさと献立 今月のふるさと献立は、桜の季節に合わせて、お花見をイメージした内容になっています。

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|------------|---------------------|---|--|---------------------------------------|--|-----|------|------|-----|
| 15 | 水 | さくら ごはん | 牛乳 | 【ふるさと献立：お花見】 あつあげのみそチーズやき こんぶあえ こめだんごいり おはなみのっぺいじ | ぎゅうにゅう あつあげ みそ チーズ こんぶ かまぼこ | こめ おおむぎ ごま さとう じゃがいも こめだんご でんぷん | あかしそ もやし にんじん ほうれんそう だいこん ほししいたけ こんにやく さいいんげん | 593 | 22.3 | 16.4 | 2.0 |
| 16 | 木 | ごはん | 牛乳 | さわらのおこのみやきふう だいずとひじきのいりに わかめとしいたまねぎのみそしる | ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あおのり だいず ひじき みそ さつまあげ あぶらあげ わかめ | こめ マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも | にんじん こんにやく さいいんげん たまねぎ えのきたけ | 624 | 27.3 | 20.3 | 2.0 |
| 17 | 金 | むぎごはん | のむ ヨーグルト プレーン | セルフのツナたまごそぼろどん ピザふうポテト はるキャベツのみそしる | のむヨーグルト たまご ツナ だいず チーズ あつあげ みそ | こめ おおむぎ あぶら でんぷん ごま さとう じゃがいも | にんじん とうな にんにく コーン たまねぎ キャベツ | 609 | 23.7 | 13.8 | 2.0 |
| 20 | 月 | ソフトめん | 牛乳 | わふうじる めぎすのこめこあげ やさいのカレーふうみ | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご めぎす | ソフトめん でんぷん こめこ あぶら ごま さとう | にんじん えのきたけ ごぼう ほうれんそう もやし きゅうり コーン | 600 | 29.9 | 18.3 | 1.9 |

☆食育の日献立 テーマ：食育ピクトグラム 4月はみんなで楽しく食べよう

今年度の食育の日のテーマは「食育ピクトグラム」です。食育ピクトグラムとは、食の大切さを分かりやすく伝えるために作られたマークのことです。

(※下に掲載しています。)毎月、1つずつ紹介していきます。

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|--------------|----|--|---------------------------------------|----------------------------------|---|-----|------|------|-----|
| 21 | 火 | ごはん | 牛乳 | 【食育の日献立： みんなで楽しく食べよう】 ハンバーグオニオンソース おはなばたけサラダ ミネストローネ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン だいず | こめ でんぷん あぶら さとう マカロニ じゃがいも | たまねぎ りんご にんじん キャベツ コーン にんにく しめじ トマト かぶ かぶのは | 615 | 23.4 | 17.6 | 1.8 |
| 22 | 水 | アップル こめパン | 牛乳 | オムレツ とうなとエリンギのソテー とうにゅうクリームシチュー | ぎゅうにゅう たまご とりにく いんげんまめ ツナ とうにゅう | こめこパン さとう あぶら じゃがいも こめこ | りんご にんにく にんじん エリンギ もやし とうな たまねぎ キャベツ | 608 | 28.9 | 22.8 | 2.2 |

☆減塩の日献立 上越市では、塩分のとりすぎによる病気の増加が健康課題となっています。子どもの頃から適切な塩分量の味付けに慣れることは、とても大切です。家庭でも減塩について意識し、素材の美味しさを味わえる味覚を育てていきましょう。

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|-----|----|--|---------------------------------------|--|---|-----|------|------|-----|
| 23 | 木 | ごはん | 牛乳 | 【減塩の日献立】 ほきのわふうソース キャベツのごまあえ うちまめけんちんじる | ぎゅうにゅう ほき とうふ うちまめ | こめ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら | キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん しめじ ごぼう ながねぎ | 598 | 26.8 | 19.1 | 1.7 |
| 24 | 金 | ごはん | 牛乳 | ごまみそだれあげギョーザ はるさめサラダ ごもくちゅうかうまに | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ あつあげ | こめ こむぎこ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう はるさめ ごま | キャベツ にら しょうが もやし にんじん きゅうり にんにく たまねぎ メンマ | 653 | 22.7 | 21.8 | 1.8 |
| 27 | 月 | ごはん | 牛乳 | ちくわのツナマヨやき ゆかりあえ はるやさいとんじる | ぎゅうにゅう ちくわ ツナ ぶたにく とうふ だいず みそ | こめ マヨネーズ じゃがいも | キャベツ きゅうり もやし あかしそ にんじん たまねぎ ごぼう かぶ かぶのは | 615 | 26.0 | 19.0 | 2.1 |
| 30 | 木 | ごはん | 牛乳 | ぶたにくとあつあげの ケチャップいため ブロッコリーのサラダ もずくのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とうふ もずく だいず みそ | こめ あぶら さとう ごま | にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン もやし キャベツ ほうれんそう | 600 | 26.9 | 18.7 | 1.8 |

一食平均エネルギー：615 Kcal

たんぱく質：25.4 g

脂質：19.0 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。

食育ピクトグラム



4月は、食育ピクトグラムの「みんなで楽しく食べよう」を取り上げます。家族や友達と食卓を囲み、食事を一緒に食べることを『共食』といいます。給食も、まさに共食のひとつですね。共食は、一緒に食べるだけでなく、会話を楽しむコミュニケーションの場でもあります。また、食事のマナーや栄養バランスを意識して食べる習慣づくりにもなります。みんなで食べると、苦手な食べ物が食べられたり、美味しさや楽しさが膨らんだりする感じがしませんか？楽しい食事の時間で、心も体も元気にしていきましょう。