



# 4月予定献立表

月	火	水	木	金
<b>9</b> <b>しぎょうしき 始業式</b>  にゅうがく、しんきゅう おめでとう	<b>10</b> <b>にゅうがくしき 入学式</b>	<b>10</b> ・ ごはん ・ のりのつくだに ・ にくじゃが ・ キャベツのみそしる ・ いちご 赤 豚肉 豆腐 黄 米 油 じゃが芋 緑 玉ねぎ にんじん さやえんどう キャベツ えのきだけ ねぎ いちご 栄養量 小学部 582kcal・22.6g 中学部 670kcal・25.0g 高等部 728kcal・26.7g	<b>11</b> ・ ごはん ・ とりにくのおしからあげ ・ きりぼしだいこんのもの ・ とんじる ・ りんご 赤 鶏肉 豚肉 豆腐 黄 米 油 ごま 里芋 緑 切干大根 にんじん しいたけ さやいんげん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ りんご 栄養量 小学部 613kcal・25.5g 中学部 722kcal・29.1g 高等部 733kcal・27.7g	<b>12【入学進級お祝い献立】</b> ・ ごはん ・ とうふハンバーグ ・ ちくぜんに ・ こうはくはんべんのすましる ・ ココアプリン 赤 豆腐 鶏肉 はんぺん 豆腐 黄 米 油 里芋 生クリーム 緑 ごぼう たけのこ しいたけ にんじん さやいんげん みつば えのきだけ いちご 栄養量 小学部 610kcal・24.8g 中学部 694kcal・26.9g 高等部 770kcal・29.9g
<b>15</b> ・ むぎごはん ・ てづくりビッグしゅうまい ・ ふたにくとキャベツのみそいため ・ はるさめスープ ・ きよみオレンジ 赤 豚肉 鶏レバー ハム 黄 米 麦 油 春雨 緑 たけのこ 玉ねぎ しいたけ にんじん キャベツ ピーマン 白菜 えのきだけ 清美オレンジ 栄養量 小学部 577kcal・24.1g 中学部 664kcal・26.3g 高等部 719kcal・28.5g	<b>16</b> ・ しょくパン ・ みやぎけんさんいちごジャム ・ ツナとチーズのオムレツ ・ ほうれんそうソテー ・ はるやさいのシチュー 赤 まぐろ水煮 卵 チーズ ベーコン 黄 パン ジャム バター じゃが芋 緑 玉ねぎ にんじん パセリ ほうれんそう とうもろこし マッシュルーム キャベツ かぶ 栄養量 小学部 660kcal・27.2g 中学部 824kcal・32.6g 高等部 858kcal・34.2g	<b>17【みやぎ水産の日】</b> ・ ごはん ・ きんかぎんざけのおやき ・ にくやさしいため ・ わかめじる ・ パナナ 赤 銀鮭 豚肉 厚揚げ 黄 米 油 緑 キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン 大根 ねぎ パナナ 栄養量 小学部 599kcal・26.9g 中学部 699kcal・30.9g 高等部 748kcal・32.3g	<b>18</b> ・ ソースやきそば ・ わかめスープ ・ フルーツヨーグルト 赤 豚肉 豆腐 鶏肉 ヨーグルト 黄 中華麺 油 ごま 緑 にんじん キャベツ 玉ねぎ ピーマン もやし たけのこ ねぎ パナナ みかん パイン 栄養量 小学部 600kcal・26.0g 中学部 641kcal・27.8g 高等部 689kcal・29.6g	<b>19</b> ・ ポークカレーライス ・ コーンサラダ ・ あまなつみかん 赤 豚肉 黄 米 油 じゃが芋 ポテトチップス 緑 にんじん 玉ねぎ トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし あまなつ 栄養量 小学部 649kcal・21.2g 中学部 745kcal・23.4g 高等部 808kcal・25.1g
<b>20(土)</b> ・ ごはん ・ さばのみそに ・ ごもきんぴら ・ いらたまじる ・ いちご 赤 鯖 豚肉 卵 豆腐 黄 米 油 ごま 緑 ごぼう れんこん にんじん 玉ねぎ えのきだけ いら いちご 栄養量 小学部 606kcal・24.6g 中学部 685kcal・26.4g 高等部 733kcal・27.6g	<b>23</b> ・ ごはん ・ まぐろとじゃがいものあまからに ・ こまつなのごまあえ ・ あぶらふはっとじる 赤 尾長まぐろ 豆腐 鶏肉 黄 米 油 じゃが芋 ごま 小麦粉 緑 小松菜 キャベツ もやし 大根 ごぼう 白菜 にんじん ねぎ 栄養量 小学部 598kcal・23.6g 中学部 693kcal・26.1g 高等部 751kcal・28.2g	<b>24</b> ・ むぎごはん ・ マーボーどうふ ・ パンバンジーサラダ ・ みかんいりぎゅうにゅうかん 赤 豚肉 鶏レバー 豆腐 鶏肉 卵 黄 米 麦 春雨 緑 ねぎ たけのこ にんじん しいたけ いら きゅうり キャベツ みかん 栄養量 小学部 628kcal・26.1g 中学部 720kcal・28.7g 高等部 777kcal・30.3g	<b>25</b> ・ セルフチーズバーガー (パン ハンバーグ チーズ) ・ キャベツのカレーソテー ・ まめとやさいのスープ 赤 豚肉 チーズ ベーコン 大豆 黄 パン バター じゃが芋 緑 マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ とうもろこし にんじん かぶ パセリ 栄養量 小学部 549kcal・24.6g 中学部 696kcal・29.0g 高等部 703kcal・29.5g	<b>26【こどもの日献立】</b> ・ たいめし ・ とりにくのてりやき ・ キャベツのおかかあえ ・ なめこじる ・ チョコバナナむしパン 赤 鯛 鶏肉 かつお節 豆腐 卵 黄 米 ごま じゃが芋 ホットケーキミックス 緑 キャベツ にんじん もやし なめこ だいこん みつば ねぎ パナナ 栄養量 小学部 611kcal・29.5g 中学部 712kcal・34.6g 高等部 760kcal・36.3g

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食だけです。ぜひ御覧下さい。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。また、3月の給食を写真で紹介しておりますので、ぜひ御覧ください。

### 【4月の平均栄養量】

	(小学部)	中学部	高等部)
エネルギー	606kcal	705kcal	755kcal
たんぱく質	25.1g	28.2g	29.9g
脂質	18.9g	20.5g	21.4g
塩分	2.5g	2.8g	2.9g

※日々の栄養価は左側にエネルギー、右側にたんぱく質を載しております。

### 【献立表の見方】

※献立名の下に赤・黄・緑の表示は食品の働きを色分けしたものです。食品の主な働きは次のとおりです。

- 赤・・・おもに体をつくる食べ物
- 黄・・・おもにエネルギーのもとになる食べ物
- 緑・・・おもに体の調子を整える食べ物

※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。



御入学・御進級おめでとうございます。新しい1年がスタートしました。

学校給食は、成長期みなさんの心と体の健康や発達のため、栄養のバランスを考えて作られています。旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食など、バラエティに富んだ給食を提供していきます。学校給食への御理解と御協力をお願いいたします。

