



ねん 2024年 4月献立表



はりまきょうきょういくいんかい
播磨町教育委員会

月

火

水

木

金

4月の給食費について

◎1年生
9回 2,628円
◎2～6年生
14回 4,088円
※口座振替日:5/31(金)

がつへいきんえいようが
4月平均栄養価

エネルギー 637 Kcal
たんぱく質 27.0 g
脂質 20.0 g
カルシウム 321 mg
食塩相当量 2.4 g

10 ギゆうにゆう

ごはん
がめに
こまつなのおかかあえ
あじつけのり



11 ギゆうにゆう

ごはん
ちゅうかスープ
ぶたにくのかくにふう
きゅうりのナムル



12 ギゆうにゆう

えんどうごはん
じゃがいものみそしる
きんぴらごぼう
フレンチサラダ



15 ギゆうにゆう

ごはん
やさいのすましじる
さわらのみそやき
キャベツとささみのあまずあえ



16 ギゆうにゆう

コッペパン
チンゲンサイのスープ
リヨネーズポテト
ブロッコリーのごまあえ



17 ギゆうにゆう

わかめごはん
とうふのみそしる
とりにくのかくろみつに
さくらゼリー



18 ギゆうにゆう

ミニコッペパン
ミートスパゲティ
しろみざかなのフライ
パインアップル(シロップづけ)



19 ギゆうにゆう

もちむぎごはん
とりどん
ビーフンスープ
きゅうりとわかめのすのもの



魚へんに春と書いて「さわら」と読みます。春にたくさん収穫されるので昔から「春を告げる祝い魚」と言われています。

ブロッコリーは、つぼみの部分を食べる野菜です。日本には、明治の初めに西洋から入ってきました。

今日から1年生の給食が始まります。「入学おめでとう」の気持ちをこめて春らしい「さくらゼリー」を付けています。

今日は人気メニューの「ミートスパゲティ」です。隠し味の「粉チーズ」が美味しさを引き立たせてくれます。

「ビーフン」は、お米をすりつぶして麺にしたものです。粘り気の少ない「インディカ米」を使用しています。

22 ギゆうにゆう

ごはん
わかめスープ
ホイコーロー
はるまき



23 ギゆうにゆう

ごはん
さけのしおやき
じゃがいもとあつあけのうまに
のりふりかけ



24 ギゆうにゆう

ごはん
こまつなのすましじる
とりにくのかからあげ
はるさめサラダ



25 ギゆうにゆう

バターパン
ポトフ
ぶたにくのケチャップいため
かわちばんかん



26 ギゆうにゆう

たけのこごはん
キャベツのみそしる
ポテトとおこめのささみカツ
キャンディチーズ



日本は海に囲まれた島国で、昔から海藻がよく食べられてきました。「わかめ」にはお腹の調子を整える働きがあります。

「鮭」は、北海道や東北地方で多く水揚げされます。鮭の身の色は、食べているオキアミの色素が関係しているそうです。

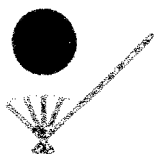
小松菜は、江戸時代、小松川村という所で収穫されたことから「小松菜」と呼ばれるようになったそうです。

「河内晩柑」は見た目がグレープフルーツに似ていることから「和製グレープフルーツ」とも言われています。甘くておいしいですよ。

今日は春に旬をむかえる「たけのこ」を使っています。給食で、春の訪れを感じてくださいね。

29

しょうわ ひ
昭和の日



30 ギゆうにゆう

むぎごはん
カレー
きゅうりとコーンのごまサラダ
ヨーグルト



ヨーグルトの原料は、牛乳と乳製品です。ヨーグルトには免疫力を高めてくれる働きがあります。

豚肉のケチャップ炒め(2人分)

材料

人参	20g	★塩、こしょう	少々
玉ねぎ	50g	★ケチャップ	16g
セロリ	30g	★酒	2g
豚肉	80g	★しょうゆ(薄)	2g
オリーブ油	2g		

作り方

- ①人参は千切り、玉ねぎはくし切り、セロリは薄切りにする。
- ②豚肉は、3センチ程度に切る。
- ③鍋にオリーブ油を熱し、豚肉を炒める。
- ④人参、玉ねぎをしんなりするまで炒め、★の調味料で味付けをする。
- ⑤セロリを加え炒めあわせる。全体がしんなりしたら完成。

※ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。