

日 曜	献立名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料	小学 校	中学 校
		牛乳・卵・魚・肉・海草 大豆・大豆製品	野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも類・砂糖・油脂類			
		主に体をつくるものになる	主に体の調子を整えるものになる	主にエネルギーのものになる			
9 火	セサミトースト 牛乳	牛乳		食パン グラニュー糖 バター ごま ごまドレッシング		○	○
	グリーンサラダ イタリアンスープ	ベーコン 卵 粉チーズ 鶏がら〜だし	グリーンボールきゅうりアスパラ 人参 玉葱 パセリ	パン粉 オリーブ油	こしょう 塩 こしょう しょうゆ 白ワイン		
10 水	ハヤシライス 牛乳	牛乳		精白米 強化米 強化麦 じゃが芋 油 ハヤシルウ 黒砂糖	ケチャップ 塩 こしょう 赤ワイン ソース	○	○
	野菜サラダ ゼリー	牛肉 牛乳 鶏がら〜だし	人参 玉葱 グリンピース 人参 キャベツ きゅうり	ごまドレッシング ぶどうゼリー	こしょう		
11 木	ミルクパン 牛乳	牛乳		ミルクパン		○	○
	五目うどん ほうれん草の おかか和え ししゃもフライ	牛肉 煮干・けずり節〜だし かつお節 ししゃもフライ	ごぼう 干椎茸 人参 玉葱 葱 ほうれん草 もやし	うどん麺 油 砂糖	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ みりん		
12 金	麦御飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米 強化麦		○	○
	麻婆豆腐 春巻き 中華サラダ	豆腐 豚ミンチ 赤みそ 春巻き	人参 玉葱 たけのこ 葱 生姜 にんにく 干椎茸	ごま油 油 でん粉 砂糖 油	しょうゆ みりん 酒 塩 豆板醤 みりん しょうゆ 塩 酢		
15 月	和食の日	牛乳		精白米 強化米 砂糖 油	しょうゆ 塩 酒 みりん	○	○
	たけのこ御飯 牛乳 ごま和え 豆腐のみそ汁 果物	油揚げ しらす干し 豆腐 わかめ 煮干〜だし 合わせみそ	人参 たけのこ むき枝豆 もやしきゅうり キャベツ人参 人参 玉葱 葱 甘夏柑	ごま じゃが芋	しょうゆ みりん		
16 火	オリ・パラ給食 オーストラリア	牛乳		ミルクパン	塩 黒こしょう 赤ワイン ソース	○	○
	ミルクパン 牛乳 チキンシュニツェル マッシュポテト コンソメスープ	鶏肉 卵 牛乳	パセリ にんにく 人参 玉葱 セロリ ほうれん草 キャベツ	油 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋 バター 油	塩 こしょう しょうゆ		
17 水	中華丼 牛乳	牛乳		精白米 強化米 強化麦 砂糖 ごま油 でん粉	しょうゆ みりん 酢 酒 塩 こしょう	○	○
	手作りしゅうまい わかめとやましのナムル	豚肉 うずら卵 豚ミンチ わかめ	人参 玉葱 葱 きくらげ 生姜 キャベツ もやし 玉葱 もやし 人参 きゅうり	しょうまいの皮 砂糖でん粉 砂糖 ごま油	カギ油 酒 塩 こしょう しょうゆ 酢 塩		
18 木	ココア揚げパン 牛乳	牛乳		ココアパン 砂糖 油	ココア 塩 こしょう しょうゆ 白ワイン	○	○
	じゃが芋の洋風煮 ツナサラダ	豚肉 うずら卵 鶏がら〜だし まぐろ油漬	人参 玉葱 グリンピース ホールコーン キャベツ 人参 きゅうり	じゃが芋 ごま 砂糖 ごま油	しょうゆ 酢		
19 金	ハッピーキャロットの日	牛乳		精白米 強化米 強化麦 じゃが芋 カレールウ 油	塩こしょうカレー粉 ソース 白ワイン	○	○
	ビーフカレー 牛乳 コロコロサラダ ムース	牛肉 鶏がら〜だし 牛乳 チーズ	人参 玉葱 にんにく グリンピース 人参 きゅうり ホールコーン	ドレッシング ムース	酢 こしょう		
22 月	給食はありません。21日(日)の代休です。						
23 火	ミルクパン 牛乳	牛乳		ミルクパン	塩 こしょう ケチャップ 白ワイン ソース	○	○
	スパゲティミートソース 人参とキャベツのサラダ 手作り青りんごゼリー	牛ミンチ 豚ミンチ	人参 玉葱 マッシュルーム にんにく トマトホール グリンピース 人参 キャベツ ホールコーン	ハヤシルウ オリーブ油 砂糖 スパゲティ マヨネーズ 青りんごゼリーの素	トマトピューレ 醤油 塩 こしょう		
24 水	じゃがじゃが御飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米 じゃが芋 油	塩 塩こしょう醤油 酒	○	9年 ×他 ○
	野菜炒め 豚汁	ベーコン 豚肉 豆腐 合わせみそ 油揚げ	パセリ もやし キャベツ 人参 玉葱 人参 ごぼう 葱 こんにゃく 玉葱 生姜	油			

平成31年 4月 学校給食献立表

小城市芦刈給食センター

日曜	献立名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料	小学校	中学校
		牛乳・卵・魚・肉・海草 大豆・大豆製品	野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも類・砂糖・油脂類			
		主に体をつくるものになる	主に体の調子を整えるものになる	主にエネルギーのものになる			
25 木	ミルクパン 牛乳	牛乳		ミルクパン	しょうゆ 酒 塩 こしょう	○	9年 × 他 ○
	タロー麺	豚肉 卵 鶏がら〜だし	人参 玉葱 もやし 葱 きくらげ	ちゃんぽん麺 でん粉 油 ごま油			
	竹輪の磯辺揚げ アーモンド和え	竹輪 青のり	ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参	小麦粉 油 アーモンド粉 砂糖			
26 金	御飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米	酒 みりん	○	×
	魚の葱みそ焼き 即席漬 春雨汁	鮭 麦みそ	白葱	砂糖			
		塩昆布	キャベツ きゅうり 人参	ごま			
		煮干・けずり節〜だし	人参 玉葱 きくらげ 葱	緑豆春雨			

お知らせ

給食開始

9日(火) 小学校・中学校
12日(金)より7年生 18日(木)より1年生



今年度の給食について

- オリ・パラ給食 昨年度に引き続き、2020年の東京オリンピックに向け、「オリンピック・パラリンピック給食」略して「オリ・パラ給食」を実施します。世界のいろいろな国の料理が登場します。お楽しみに！！
今月は、16日(火) オーストラリアです。
- 和食の日 和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食のよさを伝えていきたいと考え実施します。今月は15日(月)です。
- 食育の日 毎月19日は食育の日ですが、子どもたちに食育の日を知ってもらうためにハッピー(ハッピーキャロットの日) キャロットの日とし、その日の給食のおかずに型抜きした人参が入ります。
入っていた人は、ハッピー！！
今月は19日(金)です。

家庭で作ってみませんか？

川田が家で作ってみたところ
おいしかったので2品紹介します！！



さば缶の炊き込みご飯

材料と5人分の分量 (g)	作り方
米 2合	①米を洗う。
酒 大2	②まいたけは裂いておく。生姜は細いせん切りにする。
さばみそ煮缶詰 1缶	③米を吸水させた後に、米の上に開缶しさばみそ煮、まいたけ、生姜
まいたけ 1パック	酒を入れ炊く。
生姜 30g	④炊きあがったら軽くほぐして、むらしておく。

※ワンポイントアドバイス

- さばは出来上がった御飯をほぐす時に一緒にしゃもじでほぐす。
- 味が足りないと感じる時は、むらしている時に塩昆布を混ぜるとよい。
- しめじやえのきたけで代用してもOKです。

ブロッコリーの天ぷら

材料と5人分の分量 (g)	作り方
ブロッコリー	①ブロッコリーは洗い、小房にわけておく。
天ぷら粉	②天ぷら粉に水を加え、かために衣を作る。
水 } 適宜	③ブロッコリーに②の衣をつけ。油で揚げる
揚げ油	

※ワンポイントアドバイス

- 冷めてもおいしくいただけます。
- 衣はかために作り、ブロッコリーにまんべんなくつけます。
- 天ぷら粉にカレー粉を入れてカレー味に、粉チーズを入れてチーズ味にして味の変化を楽しむのもおすすめです。