

日付	献立名	からだ 体をつくる食品		からだ 体の調子をととのえる食品		エネルギーのもとになる食品		エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
		たんぱく質・魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	こく類・いちい類・さとう	ゆと脂	
🌸🌸🌸 ご入学・ご進級おめでとうございます！2024年度の給食がはじまります。								
11 木	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー はるキャバツのコールスローサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ はるキャバツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら マヨネーズ	618 kcal 24.4 g 20.1 g
12 金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ おこめのクレープ	ぶたにく みそ とうふ ハム	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく しょうが だけのことまねぎ ほししいたけ きゅうり キャバツ	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ おこめクレープ	あぶら こまあぶら	688 kcal 26.8 g 24.0 g
15 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげみそいため こめマカロニサラダ	ぶたにく あつあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にら にんじん	だけのことまねぎ きゅうり	こめ むぎ さとう こめマカロニ	マヨネーズ	614 kcal 24.6 g 21.2 g
16 火	むぎごはん ぎゅうにゅう さげのしおやき にくじゃが さやえんどうのあえもの	さげ ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	さやえんどう にんじん	キャバツ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも しらす	こま あぶら	602 kcal 26.2 g 19.8 g
17 水	あげパン ぎゅうにゅう アスパラのこめポタージュ ひじきサラダ	きなこと ベーコン とりにく ハム とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	パセリ アスパラガス にんじん	たまねぎ キャバツ きゅうり	パン さとう こめこ じゃがいも	あぶら	571 kcal 28.6 g 20.8 g
18 木	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき いそあえ きりほしだいにんのため	とりにく あげ さば さつまあげ だいす	ぎゅうにゅう きざみのり	チンゲンサイ にんじん	きりほしだいにん ごぼう ほししいたけ キャバツ	こめ むぎ さとう こめ	あぶら	582 kcal 24.8 g 20.0 g
19 金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのにつけ きんぴらごぼう キャバツのしそあえ	さば さつまあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	しょうが キャバツ ごぼう	こめ むぎ さとう こんにゃく	あぶら	596 kcal 20.3 g 18.9 g
かみかみメニュー：こんぶ・けずりぶし・しらすでつくった「かみかみつくだに」をごはんのにのせていただきます。								
22 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにく あげ けずりぶし かみかみつくだに じゃがいものみそしる	ぶたにく あげ けずりぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ しらす	ねぎ ごぼう	たまねぎ しょうが だいにん ぶなしめじ	こめ むぎ さとう じゃがいも		627 kcal 28.6 g 23.2 g
23 火	わかめごはん ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ こもくまめ	ししゃも さつまあげ だいす	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ごぼう	キャバツ えのき	こめ むぎ さとう こんにゃく	あぶら	614 kcal 23.3 g 20.0 g
24 水	ぎゅうどん ぎゅうにゅう ぎゅうりのあますあえ いちこのこめむしパン	ぎゅうにく ハム とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しろねぎ しょうが きゅうり	こめ むぎ さとう しらす ことめこ いちごジヤム	あぶら	659 kcal 22.6 g 21.8 g
じばさんメニュー：この春にとれた多気町産だけのごを届けてもらって「だけのごはん」を炊きます。								
25 木	だけのごはん ぎゅうにゅう いかのさらさらあげ チンゲンサイごまあえ キャバツとにくだんこスープ	とりにく あげ いか にくだんこ とうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にら にんじん	だけのご しょうが ちやし ぶなしめじ キャバツ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	599 kcal 28.7 g 21.7 g
26 金	むぎごはん ぎゅうにゅう とりそぼろ ほうれんどうおひたし はるやさいのしるみそしる	とりにく とうふ あげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんどう にんじん	ちやし はるキャバツ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも		582 kcal 23.8 g 20.9 g
30 火	むぎごはん ぎゅうにゅう はっほうさい ござかないりフライビーンズ	ぶたにく だいす とうにゅう	ぎゅうにゅう たつくり	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャバツ たまねぎ ほししいたけ ただのご	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	600 kcal 24.6 g 21.0 g

4がつのもくひょう

🍴🍴🍴**みんなで協力して準備しよう**

★4月使用予定の三重県・多気町の地産物★

米・牛乳・豚肉・鶏肉・豆腐・あけ・大豆・こめこ・ほししいたけ・ひじき・わかめ・春キャバツ・きゅうり・こまつな・ねぎ・大根・ぶなしめじ

都合により変更する場合があります。

今月の平均栄養価	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
小学校(中学年)	611	25.2	21.0
中学校	774	30.4	24.4