



# 4月の予定献立表



国東市国見町学校給食共同調理場 発行4/8

月		火	水	木	金
		8	9	10	11
こんだて	ご入学、ご進級おめでとう ございます。 色とりどりの花が咲き誇る 中、希望に満ちあふれた新 年度が始まりました。 皆さんの学校生活がより 充実したものとなるように、 日々の給食を通して応援し ていきたいと思います。		ミルクパン ミートボールのクリーム煮 アスパラのごまドレサラダ ぎゅうにゅう 牛乳  旬の日 (キャベツ)	ごはん ポークカレー はなはなサラダ ぎゅうにゅう 牛乳  旬の日 (たまねぎ)	
			ミルクパン、じゃがいも、ドレッシング	米、じゃがいも、油、ドレッシング	
		豚肉、鶏肉、牛乳、生クリーム、ハム、牛乳	豚肉、ハム、牛乳		
		たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、アスパラガス、キャベツ、コーン	たまねぎ、にんじん、りんごピューレ、しょうが、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、コーン		
ねつ ちから 熱や力になる					
ち にく 血や肉になる					
ちようし ととの 調子を整える					
こんだて	14	15	16	17	18
	華やか彩りごはん キャベツとわかめのすまし汁 からあげ お祝いクレープ ぎゅうにゅう 牛乳  	ごはん 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 キャベツのみそマヨあえ ぎゅうにゅう 牛乳	コッペパン コーンポタージュ ハンバーグ シーザーサラダ いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳  旬の日 (たまねぎ)	麦ごはん とりごぼう汁 いわしの生姜煮 ほうれん草のごまあえ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん けんちん汁 にら豚 いちごゼリー ぎゅうにゅう 牛乳  食育の日
	米、かたくりこ、油、クレープ	米、じゃがいも、さとう、油、マヨネーズ	パン、じゃがいも、さとう、ドレッシング、いちごジャム	米、麦、さとも、油、さとう、ごま	米、油、ごま油、さとう、いちごゼリー
	かまぼこ、わかめ、鶏肉、牛乳	豚肉、厚揚げ、さつまあげ、みそ、ハム、牛乳	牛乳、生クリーム、豚肉、鶏肉、ハム	鶏肉、いわし、牛乳	鶏肉、とうふ、油揚げ、豚肉、牛乳
青菜、とうもろこし、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、えのき、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	にんじん、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、ほうれん草、こんにゃく	たまねぎ、にんじん、コーン、キャベツ、きゅうり	だいこん、にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ、ほうれん草、キャベツ	だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、にら、キャベツ、こんにゃく	
ねつ ちから 熱や力になる					
ち にく 血や肉になる					
ちようし ととの 調子を整える					
こんだて	21	22	23	24	25
	麦ごはん ハヤシライス コロコロサラダ ぎゅうにゅう 牛乳  旬の日 (たまねぎ)	ミニわかめごはん 五目うどん ささみチーズフライ ぎゅうにゅう 牛乳	黒糖パン ポークビーンズ フルーツジュレ ぎゅうにゅう 牛乳  旬の日 (たまねぎ)	ごはん 小松菜とあげのみそ汁 さばの塩焼き やぶた 焼き豚あえ ぎゅうにゅう 牛乳	麦ごはん マーボー豆腐 ほうれん草ののりあえ ぎゅうにゅう 牛乳  旬の日 (たまねぎ)
	米、麦、油、じゃがいも、マヨネーズ	米、うどん、小麦粉	黒糖パン、じゃがいも、油、さとう、ゼリー	米、さとう、ごま油、ごま	米、麦、油、さとう、ごま油、かたくりこ
	牛肉、ハム、チーズ、牛乳	わかめ、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、チーズ、牛乳	豚肉、大豆、牛乳	とうふ、油揚げ、みそ、さば、焼き豚、牛乳	豚肉、とうふ、みそ、ツナ、のり、牛乳
たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、きゅうり、コーン	ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ、ほうれん草	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、みかん缶詰、もも缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰	小松菜、にんじん、えのき、キャベツ、きゅうり、かぼす果汁	にんじん、たまねぎ、ねぎ、きくらげ、しいたけ、しょうが、ほうれん草、もやし	
ねつ ちから 熱や力になる					
ち にく 血や肉になる					
ちようし ととの 調子を整える					
こんだて	28	29	30	★旬を味わう給食紹介★	
			パインパン ウインナースープ 白身魚フライ(タルタルソース) グリーンサラダ ぎゅうにゅう 牛乳  旬の日 (にんじん・たまねぎ)	たけのこごはん 給食のたけのこごはんは、にんじんや油揚げを入れて、炊き込みごはんにします。 たけのこは、竹の若い芽を掘りおこしたものです。おなかのお掃除をする食物せんいが多く含まれています。旬のたけのこの香りや味を楽しみましょう。	
			パン、じゃがいも、油、タルタルソース、ドレッシング		
			ウインナー、白身魚、牛乳		
ねつ ちから 熱や力になる					
ち にく 血や肉になる					
ちようし ととの 調子を整える					

## 献立について

学校給食は、子どもたちの心身のすこやかな育成をはかるため、文部科学省から示されている学校給食摂取基準と食品構成表をもとにして作られています。「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、地域の食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理、外国の料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。毎月19日を食育の日とし、県内の郷土料理や地域の特産物を取り入れた献立にします。今月は、郷土料理の「けんちん汁」や県産の「にら」を使った「にら豚」を予定しています。

その他に「地産カレーの日」「まるごと大分県の日」「野菜たっぷり給食の日」「うま塩給食の日」などさまざまな献立を実施する予定です。

毎月1枚(両面印刷)、各家庭に予定献立表と給食だよりを配布します。

予定献立表の献立名の下には詳細な材料名をいれています。

きいろ・あか・みどりの3つのグループをバランスよくとるように

献立を作成しています。家族と一緒に確認して、話題にしてみてください。



\*材料の都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承下さい。



給食では旬の食材を取り入れています。骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。

また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

## Instagramについて

国東市の3つの給食センターのInstagramです！

給食の写真をアップしています。

献立の参考にいかがでしょうか。

フォローお待ちしております☆

国東市学校給食センター  
公式Instagram  
QRコード

