



# 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
こんだて	8 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。 ねつちから 熱や力になる ちや肉になる ちょうし どのの 調子を整える	9 始業式 旬の日 (キャベツ)	10 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 牛乳 旬の日 (たまねぎ)	11 ごはん ポークカレー はなはなサラダ 牛乳 旬の日 (たまねぎ)
こんだて	14 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 牛乳 おいわい メニュー	15 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 牛乳	16 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 牛乳 旬の日 (たまねぎ)	17 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 牛乳 旬の日 (たまねぎ)
こんだて	18 食育の日	19 けんちん汁 にら豚 いちごゼリー 牛乳	20 ごはん けんちん汁 にら豚 いちごゼリー 牛乳	
こんだて	21 麦ごはん ハヤシライス コロコロサラダ 牛乳 旬の日 (たまねぎ)	22 ミニわかめごはん 五目うどん ささみチーズフライ 牛乳	23 黒糖パン ポークビーンズ フルーツジュレ 牛乳 旬の日 (たまねぎ)	24 ごはん 小松菜とあげのみそ汁 さばの塩焼き 焼き豚あえ 牛乳 旬の日 (たまねぎ)
こんだて	25 麦ごはん マーボー豆腐 ほうれん草のりあえ 牛乳 旬の日 (たまねぎ)	26 米,麦,油,じゃがいも,マヨネーズ 牛肉,ハム,チーズ,牛乳 たまねぎ,にんじん,ににく,しょうが,きゅうり,コーン	27 米,うどん,小麦粉 わかめ,鶏肉,油揚げ,かまぼこ,チーズ,牛乳 ごぼう,にんじん,しいたけ,ねぎ,ほうれん草	28 米,さとう,ごま油,ごま 豚肉,どうふ,みそ,ツナ,のり,牛乳 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
こんだて	29 遠足 昭和の日	30 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 牛乳 旬の日 (にんじん・たまねぎ)	31 パン ウインナー,白身魚,牛乳 パン砂糖漬,たまねぎ,にんじん,枝豆,アスパラガス,ブロッコリー,きゅうり	★旬を味わう給食紹介★

## 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が、骨のある魚、皮付きの果物など、食べる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☆彡

国東市学校給食センター  
公式Instagram  
QRコード

