



4月 学校給食献立予定表



日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
10	火	むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		やきざかな	あじ			
		あつあげのそぼろに	ふたにく あつあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん しいたけ	あぶら さとう	
		すましじる	かつおぶし	ほうれんそう にんじん ねぎ えのきたけ		
11	水	バターロールパン	たまご スキムミルク		こむぎこ マーガリン	じゃがいものビタミンCは胃潰瘍や十二指腸潰瘍を改善
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		オムレツデミグラスソース	たまご		さとう あぶら デミグラスソース	
		ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ	あぶら じゃがいも バター	
		コーンスープ	なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ とうもろこし クリームコーン	あぶら ルウ コーンスープのもと(にゅう) ペシャメルソースのもと(にゅう)	
12	木	むぎごはん			こめ むぎ	給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとりためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		メンチカツ	ふたにく	たまねぎ	あぶら こむぎこ かたくりこパンこ さとう	
		れんこんきんぴら	とりにく	れんこん ごぼう さやいんげん	あぶら さとう	
		ふのみそじる	とうふ にぼし みそ	にんじん しめじ こまつな	ふ	
13	金	コッペパン	スキムミルク		こむぎこ	キャベツ 春・夏〜秋・冬の3回、収穫時期があります。春に収穫できる春キャベツは、葉が濃い緑色でふっくらと軽く巻いていて、とても柔らかく
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いかのハーブやき	いか	バジル しょうが パセリ		
		やきそば	ふたにく	キャベツ にんじん たまねぎ もやし しょうが にんにく	ちゅうかめん あぶら	
		もずくスープ	もずく	にんじん ねぎ たまねぎ とうもろこし しめじ		
		みかんジュレ		あまなつみかん ナタデココ りんご	ゼリー	
16	月	むぎごはん			こめ むぎ	たまごの蛋白質は、たいへんすぐれたものなので『蛋白質の王様』といわれます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ふたにくのおろしかけ	ふたにく	だいこん しょうが	さとう	
		はるキャベツのいためもの	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	あぶら	
		なめこじる	とうふ にぼし みそ	なめこ ねぎ にんじん		
17	火	ツナごはん	ツナ	にんじん	こめ あぶら さとう	都留市内の児童・生徒の入学、進級をお祝いした給食です。いちごは、江戸時代の終わりにオランダからつたわりました。今は白い色をしたいちごも収穫されるように
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごもくあつやきたまご	たまご	ほうれんそう しいたけ ねぎ にんじん	かたくりこ あぶら さとう	
		わかめのあえもの	わかめ	とうもろこし きゅうり キャベツ	さとう	
		かまぼこのすましじる	いとかまぼこ かつおぶし	ほうれんそう ねぎ にんじん えのきたけ		
18	水	そぼろパン	スキムミルク だいす	入学・進級お祝い給食		都留市内の児童・生徒の入学、進級をお祝いした給食です。いちごは、江戸時代の終わりにオランダからつたわりました。今は白い色をしたいちごも収穫されるように
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくからあげ	とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら	
		チーズいりサラダ	チーズ	キャベツ きゅうり レタス	イタリアンドレッシング(にゅう)	
		コンソメスープ	ベーコン	ほうれんそう にんじん たまねぎ		
		おいおいデザート	だいす とうにゅう	いちご	ゼリー	

日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
19	木	むぎごはん			こめ むぎ	ごぼうは食物繊維の多い野菜の代表です。食物繊維は消化されずにお腹の中を通過して、きれいにお掃除してくれます。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのしおやき	さば			
		ちくぜんに	とりにく さつまあげ	たけのこ さやいんげん ごぼう こんにゃく にんじん しょうが	さとう あぶら	
		とうふのみそしる	とうふ にぼし みそ	こまつな ねぎ しめじ にんじん		
20	金	はちみつパン	スキムミルク		こむぎこ はちみつ	イタリアではスパゲティは日本のお米のように主食として食べられています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		たこナゲット	たこ いか たら		こむぎこ あぶら さとう	
		スパゲティサラダ		レタス きゅうり とうもろこし	スパゲティ わふうドレッシング	
		ブラウンシチュー	ぶたにく なまクリーム	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	あぶら ビーフルウ ジャがいも デミグラスソース エスパニョールソース(にゅう)	
		さくらゼリー		さくらんぼ レモンかじゅう	ゼリー	
23	月	むぎごはん			こめ むぎ	 いただきます! ごちそうさま!  心を込めておいしくお楽しみしょう
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		やさしいしゅうまい	さかなすりみ ぶたにく たまご	たまねぎ えだまめ にんじん しいたけ しょうが	こむぎこ さとう	
		チンジャオロース	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たけのこ ビーマン	あぶら かたくりこ ごまあぶら	
		ちゅうかスープ	とうふ	にんじん えのきたけ チンゲンサイ ほうれんそう		
24	火	むぎごはん			こめ むぎ	 さんさい 春の山で採れる野菜は、いろいろな種類があります。さんさいうどんには、たけのこ・わらびなどが入っています。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ハンバーグ きのことソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ しめじ しょうが	あぶら かたくりこ さとう	
		やさしいウィンナーのソテー	ウィンナー	ブロッコリー こまつな ヤングコーン にんじん	あぶら	
		みそけんちんじる	とりにく とうふ みそ にぼし	ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ	さといも	
25	水	ミルクパン	スキムミルク		こむぎこ	 姿勢も正しくね! 牛乳(にゅう) 味噌(みそ) 豆腐(とうふ)
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さんさいうどん	あぶらあげ とりにく かつおぶし	わらび きくらげ たけのこ ほうれんそう しいたけ ねぎ にんじん いもづる	うどん	
		いかのてんぷら	いか		あぶら こむぎこ	
		あおなごまいため		こまつな もやし にんじん	あぶら ごまあぶら	
26	木	むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご	あぶら ルウ(にゅう) ジャがいも	
		にたまご	たまご	しょうが	さとう	
		オニオンサラダ		ブロッコリー キャベツ レタス	オニオンドレッシング	
27	金	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ぎょうざフライ	ぶたにく とりにく まぐろ	キャベツ にら にんにく	あぶら パンこ こむぎこ ごまあぶら	
		くらげのサラダ	くらげ わかめ	レタス きゅうり	ちゅうかドレッシング(にゅう)	
		しょうゆラーメン	ぶたにく なた	ねぎ キャベツ にら にんじん しょうが にんにく	ちゅうかめん ごまあぶら	

- ★ 学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★ 下線の食材は、都留市産の食材です。
- ★ メニューごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。また、食物のコンタミネーションの有無は、この献立表では確認できません。



4月の給食目標

きまりを守って、楽しい給食時間にしよう

