

令和3年4月分 献立表

西尾市一色学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料とその働き						栄養価	
			【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実					
8	木	スライスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		786	27.6
		ポテトオムレツ	たまご ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう		たまねぎ	じゃがいも			
		やさいソテー			ほうれんそう パプリカ	キャベツ とうもろこし		オリーブあぶら		
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ	マカロニ じゃがいも			
		いちごジャム				いちご	さとう			
9	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		686 922	24.4 29.3
		ぎゅうにくコロッケ ●ソース	ぎゅうにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ	あぶら		
		とりささみとやさいのサラダ ●ごまドレッシング	とりにく			キャベツ もやし		ドレッシング		
		なめこのみそしる	なまあげ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	なめこ ごぼう				
		(中)さんしょくだんご				さとう	こめこ			
12	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		678 886	25.5 33.5
		コーンしゅうまい(小1、中2こ)	しろみざかな とうふ			とうもろこし たまねぎ	でんぶん パンこ こむぎこ			
		ちゅうかあえ	ハム			キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら		
		マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	たけのこ たまねぎ しいたけ	さとう	でんぶん		
		(中)キャンディーチーズ(3こ)		チーズ						
13	火	入学・進級祝い献立 せきはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			あずき ごはん		705 822	27.3 31.1
		とりにくのあまからがらめ	とりにく				でんぶん さとう	あぶら		
		ツナサラダ ●こうみしおドレッシング	ツナ		にんじん	きゅうり		ドレッシング		
		たまふのすましじる	かまぼこ		こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	ふ			
		おいわいクレープ		とうにゅう		いちご	さとう こめこ			
14	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		703 827	22.6 25.8
		カレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも			
		ひじきサラダ ●ごまドレッシング		ひじき		えだまめ とうもろこし		ドレッシング		
		★ふくじんづけ				だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが	さとう			
		ココアぎゅうにゅうのもと					さとう			
15	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		680 844	25.9 31.3
		たけのこごはんのぐ			にんじん	たけのこ しいたけ	さとう			
		あじフリッター(小2、中3こ)	あじ	オキアミ あおさ			こむぎこ	あぶら		
		とうふとわかめのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	はねぎ	だいこん えのきたけ	さといも			
16	金	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		642 817	26.0 31.5
		やきそば	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	やきそばめん	あぶら		
		ウインナーのたまごまき	たまご ウインナー							
		「三河みどり」きゅうり たっぷりサラダ ●わふうドレッシング	ツナ			きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
		(中)いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご				
19	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		610 729	27.1 32.2
		とりにくのてりやき	とりにく				さとう			
		★たくあんあえ				キャベツ たくあん				
		こうやどうふのみそしる	こうやどうふ みそ	わかめ	にんじん こまつな	きりぼしだいこん	さといも			
								基準値 上段 小学校	650	21~32
								下段 中学校	830	26~42

☆8日(木)…小学校給食なし

☆16日(金)…西三河地域の生産者で組織する「西三河冬春きゅうり部会」から、「良いきゅうりの日(4月19日)」にちなんで、学校給食用に新鮮なきゅうりを寄贈していただきます。いただいたきゅうりを使って「三河みどり」きゅうりたっぷりサラダを実施します。お楽しみに。

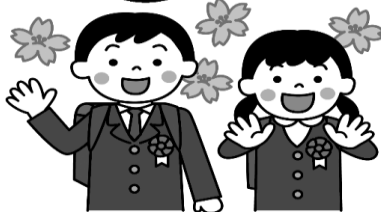
- 都合により献立を変更する場合があります。(小)…小学校のみ (中)…中学校のみ 提供します。
- 印は卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。
- ★印はかみかみメニューです。よくかんで食べてください。
- 各料理の調味料やだし等については記載されていません。

令和3年4月分 献立表

西尾市一色学校給食センター

日	曜	献立名 	主な材料とその働き						栄養価	
			【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
20	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき あおなあえ おやこに	さば	ぎゅうにゅう				ごはん	658 785	27.8 33.6
21	水	ミルクロールパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー ナゲット(小2、中3こ) コールスローサラダ ●コールスロドレッシング	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	じゃがいも さとう	パン じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら ドレッシング	696 878	27.3 34.1
22	木	ごはん ぎゅうにゅう わふうおろしハンバーグ ゆかりあえ たまねぎのみそしる あまなつゼリー	とりにく どうふ	ぎゅうにゅう		たまねぎ だいこん じゃがいも さとう	さとう でんぷん	664 778	26.7 30.5	
23	金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう みそとんこつラーメンスープ はるまき ★きわかめサラダ ●あおじそドレッシング	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	もやし とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ だいこん きゅうり	めん はるさめ こむぎこ ドレッシング	666 805	23.1 27.0	
26	月	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご おかかあえ じゃがいものそぼろに かつおふりかけ	たまご かつおぶし ぶたにく はんぺん いわし かつお	ぎゅうにゅう		キャベツ たまねぎ えだまめ しょうが	ごはん さとう さとう じゃがいも さとう でんぷん さとう ごま	678 801	25.8 29.6	
27	火	ごはん ぎゅうにゅう チキンライスのご ミックスビーンズサラダ ●イタリアンドレッシング コーンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース えだまめ とうもろこし とうもろこし たまねぎ	ごはん さとう ドレッシング じゃがいも バター	669 791	23.0 26.2	
28	水	ごはん ぎゅうにゅう さんまのおろしに こまつなのカレーサラダ ●ノンエッグマヨネーズ とりだんごのすましじる	さんま	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	とうもろこし ごぼう だいこん しいたけ	ごはん さとう ノンエッグ マヨネーズ	664 788	25.7 30.2	
30	金	ごはん ぎゅうにゅう セルフガパオライス ♪ごはんのせてね♪ きゅうりのサラダ ●こうみしおドレッシング はるさめスープ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり とうもろこし キャベツ しいたけ	ごはん さとう ドレッシング はるさめ	588 763	22.3 29.7	
								基準値 上段 小学校	650	21~32
								下段 中学校	830	26~42

ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願ひ致します。

- 都合により献立を変更する場合があります。(小)・・・小学校のみ (中)・・・中学校のみ 提供します。
- 印は卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。
- ★印はかみかみメニューです。よくかんで食べてください。
- 各料理の調味料やだし等については記載されていません。

令和3年4月分 献立表

西尾市一色学校給食センター

- 1 都合により献立を変更する場合があります。(小)・・・小学校のみ (中)・・・中学校のみ 提供します。
- 2 ●印は卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。
- 3 ★印はかみかみメニューです。よくかんで食べてください。
- 4 各料理の調味料やだし等については記載されていません。