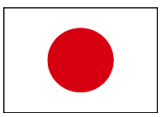
令和３年　4月 給食だより

加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
４月の予定 ６日（火）始業式・入学式（給食なし） ７日（水）３校給食開始 ３０日（金）加茂中振替休業日のため 葵中・若宮中の給食なし		7 ゆでうどん 五目汁 若竹いなり 春キャベツのからしじょうゆ和え 牛乳　お祝いちごゼリー 800 kcal　29.9 g　17.9 g　3.1 g 牛乳 豚肉 なると 油揚げ 鶏肉 かまぼこ 豆乳 大豆 えのきたけ しいたけ 玉ねぎ ねぎ にんじん 小松菜 たけのこ キャベツ いちご果汁 うどん さとう でん粉 油	8 わかめごはん 豆腐とじゃがいものみそ汁 鶏肉のごま照り焼き 野菜のカレーソテー 牛乳 741 kcal　27.9 g 牛乳 わかめ 豆腐 みそ 鶏肉 かまぼこ えのきたけ ねぎ にんじん 小松菜 玉ねぎ キャベツ もやし 枝豆 米 ふ じゃがいも ごま　バター	9 ココアパン コーンポタージュ スコッチエッグ フルーツサラダ 牛乳 823 kcal　29.2 g　27.2 g　3.3 g 牛乳 ハム 生クリーム 卵 鶏肉 玉ねぎ コーン にんじん パセリ キャベツ きゅうり パイン缶 みかん缶 パン さとう ホワイトルウ パン粉 でん粉 油
12 ごはん 春野菜のうま煮汁 キャベツ入りメンチカツ のり酢和え 牛乳 800 kcal　29.8 g　24.7 g　2.8 g 牛乳 豚肉 厚揚げ うずら卵 みそ 大豆 かまぼこ のり しいたけ キャベツ たけのこ 玉ねぎ 絹さや にんじん 小松菜 にんじん もやし 米 じゃがいも 小麦粉　パン粉 さとう 油	13 ポークカレーライス （ポークカレー） ひじきと豆のサラダ 牛乳　ヨーグルト 843 kcal　29.3 g　22.3 g　2.8 g 牛乳 豚肉 ツナ いんげん豆 ひよこ豆 ひじき ヨーグルト にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご トマト キャベツ きゅうり コーン 米 じゃがいも 油 カレールウ さとう	14 ゆで中華めん 塩ラーメンスープ 揚げぎょうざ(2コ) 塩昆布和え 牛乳 814 kcal　32.1 g　22.5 g　3.8 g 牛乳 豚肉 なると 鶏肉 昆布 にんにく しょうが メンマ ねぎ キャベツ もやしにんじん コーン チンゲン菜 ほうれん草 中華めん 油 小麦粉 でん粉 さとう ごま	15 ごはん あさりとわかめのみそ汁 豚肉の生姜焼き 五目きんぴら 牛乳 794 kcal　36.2 g　25.6 g　2.9 g 牛乳 あさり 豆腐 わかめ みそ 豚肉 さつま揚げ ねぎ にんじん 絹さや しょうが ごぼう たけのこ さやいんげん 米 じゃがいも ごま 油 さとう	16 パインチップパン ミネストローネ チーズオムレツ アーモンドサラダ 牛乳 729 kcal　27.6 g　24.2 g　3.2 g 牛乳 ベーコン チーズ 卵 かまぼこ パイン にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ にんじん トマト コーン　小松菜 パン さとう じゃがいも 油 マカロニ でん粉 アーモンド
19 **食育の日** ごはん　菜の花ふりかけ 春いっぱい豚汁 鰆（さわら）の照り焼き 切干し大根のごまサラダ 牛乳 753 kcal　57.0 g　20.8 g　2.4 g 牛乳 かつお節 のり 豚肉 豆腐 みそ 鰆 ハム 菜の花 にんじん ごぼう かぶ たけのこ 玉ねぎ もやし 切干し大根 ほうれん草 米 じゃがいも さとう ごま 油 ごま油	20 ごはん にら玉みそ汁 鶏肉のから揚げ薬味ソース 厚揚げと豚肉のみそ炒め ドリンクヨーグルト 923 kcal　35.8 g　30.4 g　2.9 g ヨーグルト 豆腐 卵 みそ 鶏肉 豚肉　厚揚げ えのきたけ ねぎ にんじん にら しょうが 青ねぎ キャベツ 米 じゃがいも でん粉 油 ごま さとう ごま油	21 ソフトめん ミートソース ブロッコリーとコーンのサラダ 牛乳 876 kcal　36.9 g　25.8 g　2.3 g 牛乳 豚肉 チーズ ハム ﾏｯｼｭﾙｰﾑ 玉ねぎ もやし ﾄﾏﾄ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ にんじん キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー ソフトめん 油 ハヤシルウ	22 ごはん 高野豆腐の玉子とじ ごまみそ肉団子(2コ) 梅肉和え 牛乳 804 kcal　31.8 g　28.5 g　3.3 g 牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 豚肉 みそ しいたけ たけのこ 玉ねぎ 枝豆 にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし 米 じゃがいも さとう パン粉 でん粉 ごま	23 **セルフバーガー** 米粉パン せん切り野菜スープ 鱈（たら）フライ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 海藻サラダ 牛乳 755 kcal　33.4 g　26.8 g　3.5 g 牛乳 ハム たら 大豆 ツナ わかめ こんぶ のり セロリ 玉ねぎ キャベツ にんじん パセリ きゅうり コーン 米粉パン じゃがいも パン粉 油 ごま さとう
26 マーボー丼 （マーボー豆腐） 春雨サラダ 牛乳　フルーツ杏仁風プリン 825 kcal　30.0 g　24.5 g　2.6 g 牛乳 豚肉 豆腐 大豆 みそ ハム 豆乳 しいたけ にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ にんじん にら きゅうり もやし もも あんず 米 油 さとう でん粉 ごま油 春雨 ごま	27 ごはん 具沢山汁 鯵（あじ）フライ じゃがいものきんぴら 牛乳 789 kcal　28.2 g　21.8 g　2.7 g 牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ 鯵 さつま揚げ 玉ねぎ にんじん えのきたけ ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ さやいんげん 米 パン粉 でん粉 さとう 小麦粉 油 ごま	28 大麦めん かき玉かけ汁 油揚げのうま煮(2コ) ごま酢和え 牛乳　柏もち 911 kcal　37.0 g　20.5 g　2.8 g 牛乳 鶏肉 なると 油揚げ 卵 ツナ あずき えのきたけ しいたけ 玉ねぎ ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ 切干し大根 ほうれん草 大麦めん さとう ごま もち米 油	**昭和の日** 	主食 汁物（副菜） 主菜 副菜 飲み物　その他 エネルギー　たんぱく質 脂質　食塩相当量 赤色の食品 体をつくるもの 緑色の食品 体の調子を整えるもの 黄色の食品 熱や力のもとになるもの

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

加茂市学校町共同調理場のスタッフ紹介

栄養主査　本間　史子

調理員　髙橋　典子　笠間真由美

小柳　真理　井上ヒデ子　松永　妙子

東條　幹子（青海町共同調理場より）　阿部　智子（加茂南小より）

高橋　幸恵　山田　翔子（青海町共同調理場より）

よろしくお願いいたします。