



令和6年4月 学校給食献立表



那珂川市学校給食会
那珂川市立岩戸小学校

下線は県産品です。今月の「とれたて那珂川野菜」は、12日(金)だけのご・16日(火)アスパラガスです。
野菜は毎日八百屋さんに安くて新鮮なものを届けてもらっています。できるだけ福岡県産品のものをお願いしています。
エッグケアマヨネーズは卵を使っていないマヨネーズです。

日 よ う び	こんだてめい	おもなしょくひんのはたらき			栄 養 量		
		おもにエネルギーになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる	1食分 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
10 (水)	ハヤシライス(ごはん) こまつなとツナのマヨネーズあえ (新年度の給食スタート)	☆ こめ あぶら さとう エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しろいんげんまめ ツナ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム いんげん トマト こまつな もやし レモンじる	589	19.7	20.2
11 (木)	 祝 にゅうがくしき						
12 (金)	【とれたて那珂川野菜：たけのこ】 たけのこごはん あつやきたまご ブロッコリーのおかかあえ さわにわん	☆ こめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あつやきたまご かつおぶし ぶたにく	<u>たけのこ</u> ブロッコリー えのきたけ にんじん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	571	21.6	22.6
15 (月)	むぎごはん さばのてりに きりぼしだいこんのもの とうふのみそじる (和食の配膳について)	☆ こめ むぎ あぶら くろさとう みずあめ さとう	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ わかめ こめみそ むぎみそ	しょうが きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ きぬさや たまねぎ えのきたけ ねぎ	665	23.7	24.3
16 (火)	【とれたて那珂川野菜：アスパラガス】 こくとうパン クリームシチュー オレンジ キャベツとアスパラガスのソテー	☆ こくとうパン じゃがいも あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ だっしふんにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん ぶなしめじ いんげん キャベツ <u>アスパラガス</u> オレンジ	576	23.4	20.9
17 (水)	ごはん あさりのつくだに じゃがいもとあつあげのそぼろに キャベツのみそじる (あさりについて)	☆ こめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ あさり	たまねぎ にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ えのきたけ ねぎ しょうが	569	20.5	14.7
18 (木)	ミルクねじりパン パンネのミートソース ツナサラダ (一年生給食スタート)	☆ ミルクパン ペンネ オリーブゆ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	561	25.8	18.2
19 (金)	チキンカレーライス(ごはん) フルーツカクテル (給食の準備について)	☆ こめ あぶら じゃがいも こむぎこ とうにゅうバター カクテルゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ にんじん みかん バイン おうとう	617	18.0	15.7
22 (月)	【食育の日：のり】 ごはん にくじゃが ほうれんそうのかおりあえ ヨーグルト	☆ こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく のり ヨーグルト	にんじん たまねぎ こんにゃく もやし ほうれんそう	583	20.1	12.9
23 (火)	【手洗い献立】 フィッシュバーガー （よこわりミルクパン ホキフライ キャベツとあかピーマンのソテー） とうにゅうポテトスープ	☆ ミルクパン あぶら じゃがいも こむぎこ とうにゅうバター	ぎゅうにゅう ホキフライ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	キャベツ あかピーマン たまねぎ にんじん パセリ	622	24.7	23.0
24 (水)	【かみかみ献立】 むぎごはん マーボーどうふ はるさめのいためもの かりかりいりこ	☆ こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ あかみそ ハム いりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ もやし きくらげ	570	23.8	15.9
25 (木)	ひみつのこんだて	☆ パン さとう じゃがいも あぶら さつまいも じょうしんこ	ぎゅうにゅう ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム パセリ かぼちゃ にんじん	645	24.0	21.4
26 (金)	しそごはん まるてんうどん にくやさしいため (じょうずに配食しよう)	☆ こめ うどん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ てんぷら ぶたにく	たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな	566	23.2	12.0
27 (土)	むぎごはん キーマカレー アーモンドサラダ アセロラゼリー (むぎごはんの栄養について)	☆ こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく しょうが トマト えだまめ ブロッコリー カリフラワー	642	19.8	21.3
30 (火)	ふりかえきゅうじつ 						

※食材入荷の都合等により献立を変更することがあります。

小松菜とツナのマヨネーズ和え(4月10日の献立です)

【材料(4人分)】

小松菜 100g
もやし 80g
にんじん 15g
ツナ缶(小) 1/2缶

レモン汁 小さじ1
マヨネーズ 30g
塩 少々
こしょう 少々

【作り方】

- ① 小松菜は根元を切り、よく洗う。2cm長さに切る。もやしはよく洗い、ざっくり切っておく。
- ② ①の野菜をゆでて、冷水にとり、水分をしぼる。
- ③ ツナはレモン汁をまぜ、ほぐしておく。
- ④ ②、③にマヨネーズをくわえてあえる。塩、こしょうで味をととのえる。

※ 給食では卵不使用のマヨネーズタイプのドレッシングで作ります。普通のマヨネーズでもおいしくできます。

小松菜は、カルシウムを多く含む野菜で、福岡県でもたくさん作られています。おうちでも食べていただきたい野菜です。

