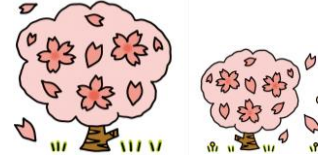




令和5年 4月給食献立予定表



大田学校給食共同調理場

| 日 曜  | 献立名            | 主 な 材 料              |                     |                 |                     |                        |                       | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>食塩相当量 (g) |                    |
|--|----------------|----------------------|---------------------|-----------------|---------------------|------------------------|-----------------------|--|--------------------|
|  |                | <赤>体をつくる             |                     | <緑>体の調子をととのえる   |                     | <黄>熟や力になる              |                       | 小                                      | 中                  |
|  |                | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆制品 | 2群<br>乳製品<br>小魚・海そう | 3群<br>緑黄色野菜     | 4群<br>その他の野菜<br>果物  | 5群<br>米 パン めん<br>いも・砂糖 | 6群<br>油脂              |  |                    |
| 令和5年度の給食開始です。給食当番は、給食エプロン、帽子、マスクを忘れずに！！                                |                |                      |                     |                 |                     |                        |                       |  |                    |
| 11 火   | 黒糖パン           |                      | 県産牛乳                |                 |                     | 黒糖パン                   |                       | 637<br>23.7<br>2.7                     | 806<br>29.1<br>3.4 |
|  | ビーフシチュー        |                      | 秋吉台高原牛              |                 | にんじん ブ<br>ロccoli    | 玉ねぎ しめじ                | じゃがいも サラダ油 シ<br>チュールウ |  |                    |
|  | ツナサラダ いちご      |                      | まぐろ水煮               | わかめ             | にんじん                | キャベツ いちご               | ドレッシング                |  |                    |
| 12 水   | わかめごはん サバの塩焼き  |                      | サバ                  | 県産牛乳 わ<br>かめ    |                     |                        | 市内産米 米粒<br>麦          | 591<br>27.3<br>2.6                     | 751<br>33.6<br>3.4 |
|  | キャベツときゅうりの昆布あえ |                      |                     | 塩昆布             |                     | キャベツ きゅう<br>り          |                       |  |                    |
|  | さつまいものみそ汁      |                      | 油揚げ 県産豆腐<br>長州みそ    |                 | にんじん ほ<br>うれん草<br>ぎ | 白菜 なめこ                 | さつまいも                 |  |                    |
| 13 木   | きなこ蒸しパン        |                      | きなこ                 | 県産牛乳            |                     |                        | 蒸しパンミック<br>ス 砂糖       | 643<br>23.4<br>2.3                     | 812<br>28.2<br>2.7 |
|  | ミートスパゲティ       |                      | 秋吉台高原牛 豚<br>肉 大豆ミート |                 | にんじん ト<br>マト        | 大根 玉ねぎ し<br>めじ         | スパゲティ サラダ油            |  |                    |
|  | 海藻サラダ ヨーグルト    |                      |                     | 海藻ミックス<br>ヨーグルト | にんじん                | キャベツ とうも<br>ろこし        | ドレッシング                |  |                    |
| 14 金   | 麦ごはん とり肉のからあげ  |                      | とり肉                 | 県産牛乳            |                     | にんにく しょう<br>が          | 市内産米 米粒<br>麦 片栗粉      | 618<br>33.0<br>1.6                     | 784<br>40.9<br>1.9 |
|  | ブロッコリーのおかかあえ   |                      | 花かつお                |                 | ブロッコリー              | カリフラワー<br>キャベツ         | 砂糖                    |  |                    |
|  | 豆腐汁            |                      | 県産豆腐                |                 | にんじん ほ<br>うれん草      | 玉ねぎ しめじ                |                       |  |                    |
| <b>青森県の郷土料理：「せんべい汁」</b><br>青森県には、小麦粉で作った「せんべい」をお汁にいれた郷土料理「せんべい汁」があります。 |                |                      |                     |                 |                     |                        |                       |  |                    |
| 17 月   | 麦ごはん イワシの梅煮    |                      |                     | 県産牛乳<br>イワシ     |                     |                        | 市内産米 米粒<br>麦 砂糖       | 598<br>23.8<br>1.7                     | 795<br>29.6<br>2.2 |
|  | ごまあえ           |                      |                     |                 | ほうれん草<br>にんじん       | もやし                    | 砂糖 ごま                 |  |                    |
|  | せんべい汁          |                      | 油揚げ                 |                 | にんじん ね<br>ぎ         | 白菜 だいこん<br>ごぼう れんこん    | 里いも せんべ<br>い こんにゃく    |  |                    |
| 18 火   | セルフフィッシュバーガー   |                      | 白身魚                 | 県産牛乳            | にんじん                | キャベツ                   | 丸パン パン粉               | 615<br>28.6<br>2.5                     | 772<br>35.3<br>3.4 |
|  | ポトフ            |                      | ウィンナー 豚肉            |                 | にんじん パ<br>セリ        | 玉ねぎ キャベツ               | じゃがいも マ<br>カロニ        |  |                    |
|  | (中のみ：スライスチーズ)  |                      |                     | チーズ             |                     |                        |                       |  |                    |

\* 材料の都合や感染症対策により、献立は一部変更になることがあります。

\* 学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。





| 日       | 曜    | 献立名                   | 主 な 材 料              |                     |                 |                             |                        |             | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>食塩相当量 (g) |                    |
|---------|------|-----------------------|----------------------|---------------------|-----------------|-----------------------------|------------------------|-------------|--|--------------------|
|         |      |                       | <赤>体をつくる             |                     | <緑>体の調子をととのえる   |                             | <黄>熱や力になる              |             | 小                                      | 中                  |
|         |      |                       | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 2群<br>乳製品<br>小魚・海そう | 3群<br>緑黄色野菜     | 4群<br>その他の野菜<br>果物          | 5群<br>米/パン/めん<br>いも・砂糖 | 6群<br>油脂    |  |                    |
| 19      | 水    | 麦ごはん サケの塩焼き           | サケ                   | 県産牛乳                |                 |                             | 市内産米<br>米粒麦            |             | 544<br>28.5<br>2.2                     | 710<br>38.8<br>2.8 |
|         |      | いそかあえ                 |                      | のり                  | にんじん            | キャベツ もやし                    | 砂糖                     |             |  |                    |
|         |      | 豚汁                    | 豚肉 県産豆腐<br>長州みそ      |                     | にんじん ねぎ         | 大根 白菜 ごぼう                   | こんにゃく 里<br>いも          |             |  |                    |
| 20      | 木    | ゆかりごはん                |                      | 県産牛乳                | ゆかり             |                             | 市内産米 米粒<br>麦           |             | 583<br>27.6<br>2.1                     | 757<br>34.7<br>2.8 |
|         |      | 山菜うどん                 |                      |                     | にんじん わらび ねぎ     | たけのこ 干ししいたけ 玉ねぎ             | 県産うどん                  |             |  |                    |
|         |      | 切り干し大根の煮物             | 平天                   |                     | いんげん にんじん       | 切り干し大根                      | 砂糖                     | 油           |  |                    |
| 21      | 金    | 麦ごはん ししゃもの塩焼き         |                      | 県産牛乳<br>ししゃも        |                 |                             | 市内産米<br>米粒麦            |             | 628<br>28.7<br>1.5                     | 831<br>40.4<br>2.2 |
|         |      | 肉じゃが                  | 秋吉台高原牛<br>厚揚げ        |                     | にんじん            | 枝豆 玉ねぎ                      | じゃがいも こんにゃく 砂糖         | 油           |  |                    |
|         |      | 梅おかかあえ                | 花かつお                 |                     | にんじん            | キャベツ もやし<br>ねり梅             |                        |             |  |                    |
| 24      | 月    | 大田小学校・綾木小学校は給食がありません。 |                      |                     |                 |                             |                        |             |  |                    |
|         |      | 麦ごはん みかんゼリー           |                      | 県産牛乳                |                 |                             | 市内産米<br>米粒麦<br>みかんゼリー  |             | 682<br>19.9<br>2.1                     | 858<br>24.1<br>2.7 |
|         |      | ミートボールカレー             | 秋吉台高原牛<br>ミートボール     |                     | にんじん            | 玉ねぎ ひよこ豆<br>レンズ豆 グリン<br>ピース | じゃがいも                  | カレールウ 油     |  |                    |
| プチプチサラダ |      | パールめん                 | にんじん                 | キャベツ とうもろこし         |                 | ドレッシング                      |                        |             |  |                    |
| 25      | 火    | 県産アップルパン              |                      | 県産牛乳                |                 |                             | 県産アップルパ<br>ン           |             | 622<br>26.5<br>2.8                     | 786<br>32.8<br>3.7 |
|         |      | クリームシチュー              | とり肉 豚肉 県<br>産豆腐      | 県産牛乳                | にんじん フ<br>ロッコリー | たまねぎ カリフ<br>ラワー 白花豆         | じゃがいも                  | シチュールウ<br>油 |  |                    |
|         |      | ビーンズサラダ               | まぐろ水煮 県産<br>大豆       | わかめ                 | にんじん            | キャベツ いんげ<br>ん豆              |                        | ドレッシング      |  |                    |
| 26      | 水    | ひじきごはん                | とり肉 油揚げ              | 県産牛乳 ひ<br>じき        | にんじん イ<br>ンゲン   |                             | 市内産米 こんにゃく             | 油           | 602<br>23.6<br>1.8                     | 737<br>28.3<br>2.6 |
|         |      | 魚のてんぷら ゆかりあえ          | 魚                    |                     | にんじん ゆかり        | キャベツ もやし                    |                        | 揚げ油         |  |                    |
|         |      | けんちん汁                 | 豚肉 県産豆腐              |                     | にんじん ねぎ         | れんこん 大根<br>干ししいたけ           | 里芋 こんにゃく               |             |  |                    |
| 27      | 木    | ココア蒸しパン               |                      | 県産牛乳                |                 |                             | 蒸しパンミック<br>ス ココア 砂糖    |             | 632<br>22.7<br>2.4                     | 763<br>27.5<br>3.0 |
|         |      | スパゲティナポリタン            | ウインナー 秋吉<br>台高原牛     |                     | にんじん ト<br>マト    | 玉ねぎ しめじ<br>にんにく             | スパゲティ                  | 油           |  |                    |
|         |      | チーズサラダ                |                      | チーズ わかめ             | にんじん            | キャベツ                        |                        | ドレッシング      |  |                    |
| 28      | 金    | 美東中学校は給食がありません。       |                      |                     |                 |                             |                        |             |  |                    |
|         |      | ピビンバ                  | 秋吉台高原牛<br>みそ         | 赤 県産牛乳              | ほうれん草<br>にんじん   | わらび たけのこ<br>しょうが もやし        | 市内産米                   | ごま油         | 619<br>23.5<br>1.5                     | /                  |
| わかめスープ  | 県産豆腐 | わかめ                   | にんじん                 | たまねぎ えのき            |                 |                             |                        |             |  |                    |

