



4月8日～4月18日

予定献立表

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー (kcal)	
				(赤)主に体の組織を作る		(緑)主に体の調子を整える		(黄)主にエネルギーになる		小学校	中学校
				たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 果物	炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	脂質 油脂		
7月	入学式・始業式のため、給食はありません。小学校(2～6年生)、中学校(2・3年生)はお弁当です。										
8火			ごはん とり肉のレモンフライ キャベツのごまあえ けんちんみそ汁□ いちご	とり肉,とうふ,油揚げ,みそ	牛にゆう,かちり,煮干し	パセリ,にんじん,ねぎ	レモン汁,キャベツ,もやし,えのき,ごぼう,いちご	米,かたくりこ,さとう,こんにやく,さといも		656	874
9水			ごはん マーボー豆腐 バンサンスー じゃこアーモンド	ぶたミンチ,とうふ,みそ,赤みそ,チキンハム	牛にゆう,かちり	にんじん,ねぎ	たまねぎ,しめじ,たけのこ,キャベツ,きゅうり	米,さとう,かたくりこ,はるさめ	ごま油,アーモンド	635	847
10木			★ 入学・進級お祝い献立 ★							516	688
11金			焼き鳥丼 ツナサラダ だいこん大根のそぼろ煮	とり肉,とり肉,ツナ,とりミンチ,あつあげ	牛にゆう	ねぎ,にんじん	もやし,キャベツ,たまねぎ,だいこん,きゅうり	米,さとう,こんにやく,かたくりこ	ごま油,サラダ油	566	755
14月			ごはん ぶた肉のしょうが焼き だいこん大根サラダ アスパラガスのスープ こなつ	ぶた肉,かつお節,ベーコン,かまぼこ	牛にゆう,	パセリ,アスパラガス	だいこん,きゅうり,キャベツ,たまねぎ,しめじ,しょうが,ピーマン,こなつ	米,,さとう	サラダ油,	523	697
15火	わ食の日		ごはん 魚の照り焼き ほうれん草のあえもの 根菜のみそ汁 オレンジ	さば,油あげ,みそ	牛にゆう,にぼし	ほうれんそう,にんじん,ねぎ	もやし,だいこん,ごぼう,れんこん,えのき,オレンジ	米,さとう,さつまいも	ごま	562	749
16水			ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ	牛ミンチ,ぶたミンチ,とうふ,たまご,チキンハム,かまぼこ,かつお節	牛にゆう,こんぶ	にんじん,こまつな,ねぎ	たまねぎ,キャベツ,きゅうり,コーン	米,パンこ,さとう,マカロニ,かたくりこ		641	854
17木			チャーハン 高知にらまんじゅう チキンサラダ もやしスープ	ベーコン,とりこ	牛にゆう,わかめ	にんじん,ねぎ,こまつな	たまねぎ,キャベツ,きゅうり,だいこん,もやし	米,さとう	ごま油	520	693
18金	食育の日		ポークカレー 健康サラダ フルーツヨーグルト	ぶた肉,ツナ	スキムミルク,牛にゆう,ひじき,ヨーグルト	にんじん	たまねぎ,しめじ,グリンピース,りんご,キャベツ,きゅうり,コーン,パイン,いちご	米,麦,じゃがいも,さとう,カクテルゼリー	サラダ油,ごま	596	794
*行事や食材の都合により献立及び食材を変更する場合がありますのでご了承ください。									4月の平均	573 Kcal	764 Kcal

4月の給食目標	給食の準備や後片付けを上手にしよう
---------	-------------------

新年度も、大月のおいしい食材をふんだんに使った、安全・安心でおいしい給食を作っていきます。よろしくお願いいたします。





4月20日～4月30日

予定献立表

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー(kcal)		
				(赤)主に体の組織を作る		(緑)主に体の調子を整える		(黄)主にエネルギーになる		小学校	中学校	
				たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
20日			小学校：参観日(午前) ※給食は <u>ありません</u> 中学校：参観日(午後) ※給食が <u>あります</u> (お楽しみ献立♪)							563	750	
21月			小学校、中学校：参観日の代休									
22火			ビビンバ 春雨サラダ わかめスープ	ぶたミンチ、牛ミンチ、たまご、チキンハム、とうふ	牛にゅう、わかめ、こんぶ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ	もやし、なす、きゅうり、たまねぎ	米、さとう、はるさめ	ごま油、ごま、サラダ油、なたね油、ごま	578	771	
23水	かみかみの日		ごはん しいらの黄金揚げ かみかみ和え だいず にごもく に大豆の五目煮	しいら、さきいか、だいず、ぶた肉、さつまあげ	牛にゅう、わかめ、ひじき	にんじん、いんげん	きゅうり、キャベツ、干しだいこん	米、かたくりこ、こむぎこ、さとう、こんにやく	なたね油、ごま	653	870	
24木			ごはん 厚揚げのチリソース 中華サラダ バナナ	あつあげ、とり肉、かまぼこ	牛にゅう、わかめ	にんじん、いんげん、こまつな	たまねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり、バナナ	米、さとう	ごま油	539	719	
25金	腸活の日		麦ごはん とり肉の塩こうじ焼き ごぼうサラダ わかたけじる若竹汁 ヤクルト	とり肉、チキンハム、かつおぶし	牛にゅう、わかめ、ヤクルト	にんじん、ねぎ	ごぼう、きゅうり、たまねぎ、たけのこ	米、おぎ、米こうじ、さとう	マヨネーズ、ごま	569	758	
28月			小学校：遠足(お弁当) 中学校：お楽しみ献立♪						533	711		
30水			春の香りごはん きびなごのゆずフライ 即席漬 すまし汁	とり肉、あぶらあげ、かつおぶし、とうふ、かまぼこ	牛にゅう、きびなご、きざみこんぶ	にんじん、いんげん、ねぎ、ほうれんそう	たけのこ、しいたけ、ゆず、キャベツ、きゅうり、えのき	米、かたくりこ、さんおんとう	なたね油	500	666	
*行事や食材の都合により献立及び食材を変更する場合がありますのでご了承ください。									4月の平均		573 Kcal	764 Kcal

こんげつ おも今月の主な おおつきやうさん 大月町産の食材	こめ ぶたにく とりにく とうふ ほうれんそう 小松菜 たまねぎ ねぎ いちご ぎゅうにゅう おおつきさん ぎゅうにゅう ふく 牛乳(大月産の牛乳を含む)
----------------------------------	---



《大月の学校給食について》

※毎月1回 「わ食の日」……一汁三菜が基本の「和食」、環境を考える「環食」、食事を通じた人とのつながり「輪食」をテーマにした献立です。

「かみかみの日」……よく噛むことを意識した食材や献立を取り入れます。1口20～30カミを目指しましょう。

「腸活の日」……おなかの調子を整える食材(食物せんいや発酵食品)に注目して材料に使用した献立です。

「食育の日」……“高知の食材いっぱいの日”として、高知県や大月町の食材を特に意識して取り入れます。

※特別給食 行事食、リクエスト給食、大月食材100%給食、お楽しみ献立 など

※お弁当の日 学校行事等により、お弁当が必要な日があります。中学校に給食室があるため、中学校の休みの日は給食を実施できません。

学校からのお知らせ等をご確認いただき、お弁当が必要な時には準備をお願いします。