



2024年

# 4月の献立表



2024年3月22日発行

※牛乳は毎日つきます

★19日は「食育の日」です

| 日          | 献立名              | あかの食品<br>ちやくになる   | さいろの食品<br>はたらくちから<br>になる | みどりの食品<br>からだのちようしを<br>ととのえる  | アレルギー<br>表示    | 栄養基準値<br>エネルギー<br>640kcal<br>たんぱく質<br>24g | 今日のひとこと  |
|------------|------------------|-------------------|--------------------------|-------------------------------|----------------|---|--|
| 5日(金)      | チキンカレーライス        | 鶏肉                | ごはん じゃがいも 油<br>ルウ(小麦、乳)  | 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが              | ルウ(小麦、乳)       | 784<br>19.4                               | 今年度は、お楽しみメニューです。しっかりと食べて元気にスタートしましょう！                                      |
|            | ぶくじんづけ           |                   |                          | 大根 なす きゅうり れんこん<br>しょうが       |                |   |  |
|            | はちみつレモンゼリー       |                   | はちみつ                     | レモン                           |                |   |  |
| 8日(月)      | ごはん              |                   | ごはん                      |                               |                | 562<br>24.1                               | とりのてりやきには、焼いた鶏肉に甘じょっぱいタレがかかっています。  |
|            | あつあげのちゅうかに       | 豚ひき肉 厚揚げ          | 砂糖 油 でんぷん                | 白菜 人参 小松菜 椎茸 竹の子<br>しょうが にんにく |                |   |  |
|            | とりのてりやき          | 鶏肉                | 砂糖 でんぷん                  |                               |                |   |  |
| 9日(火)      | テーブルロールパン        |                   | テーブルロールパン                |                               | パン(乳、<br>卵、小麦) | 533<br>20.3                               | 今日の給食に出ていたメンチカツは、豚、鶏、小麦粉使用のものになっています。                                      |
|            | パンプキンポタージュ       | 豚肉 鶏ガラ 牛乳         | ルウ(小麦、乳)                 | かぼちゃ 玉ねぎ                      | 牛乳<br>ルウ(小麦、乳) |   |  |
|            | こくさんキャベツメンチカツ    | 鶏ひき肉 豚ひき肉         | 米粉 砂糖 油                  | キャベツ 玉ねぎ                      |                |   |  |
|            | だいこんのサラダ         |                   | ごま ごま油 砂糖                | 大根 人参                         |                |   |  |
| 10日(水)     | ごはん              |                   | ごはん                      |                               |                | 514<br>22.6                               | さんまを漢字で書くと、「秋刀魚」と書きます。これは、秋に旬を迎える魚であることと、鱗身で銀色に輝く姿が刀を連想させることに由来しているそうです。   |
|            | とりにくとこんさいのしょうゆじる | 鶏肉 かつお節 昆布        | じゃがいも                    | 大根 人参 つきこんにやく<br>長ねぎ          |                |   |  |
|            | さんまのおかか          | さんま かつお節          | 砂糖                       |                               |                |   |  |
| 11日(木)     | わかめうどん           | 鶏肉 豚骨 わかめ 油揚げ     | うどん                      | 小松菜 椎茸 長ねぎ                    | うどん(小麦)        | 801<br>25.0                               | いももちは、北海道の郷土料理です。地域によっては、「いもだんご」とも呼ばれています。                                 |
|            | いももち             |                   | じゃがいも でんぷん<br>砂糖 油       |                               |                |   |  |
|            | アセロラゼリー          |                   |                          | アセロラ                          |                |   |  |
| 12日(金)     | ちゅうかどん           | 豚肉                | ごはん でんぷん                 | 人参 白菜 玉ねぎ 椎茸<br>しょうが にんにく     |                | 576<br>19.1                               | 春巻きは、英語でスプリングロールと言います。これは、春に旬を迎える野菜であることと、巻き身で銀色に輝く姿が刀を連想させることに由来しているそうです。 |
|            | ひじきいりはるまき        | ひじき 豚肉            | ごま油 油 砂糖<br>でんぷん 春巻きの皮   | 椎茸 竹の子 玉ねぎ キャベツ               | 春巻きの皮<br>(小麦粉) |   |  |
|            | りんご              |                   |                          | りんご                           |                |   |  |
| 15日(月)     | ごはん              |                   | ごはん                      |                               |                | 519<br>21.5                               | スーラータンは、中華料理で、酢の酸味、ラー油やしょうゆの辛味と旨味を活かした酸っぱい味が特徴の料理です。                       |
|            | スーラータン           | 豚肉 鶏ガラ 豆腐 卵       | でんぷん ラー油                 | 木耳 竹の子 人参 三つ葉                 | 卵              |   |  |
|            | やきぎょうざ           | 鶏ひき肉 豚ひき肉         | ごま油 でんぷん<br>ぎょうざの皮       | キャベツ 玉ねぎ なら                   | ぎょうざの皮<br>(小麦) |   |  |
|            | もやしナムル           |                   | ごま油 ごま                   | もやし 人参                        |                |   |  |
| 16日(火)     | ココアパン            |                   | ココアパン                    |                               | パン(乳、<br>卵、小麦) | 559<br>24.8                               | 給食のマヨネーズは、卵不使用のものを使用しています。   |
|            | とうにゅうスープ         | ベーコン 鶏ガラ 豆乳       | じゃがいも                    | キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ               |                |   |  |
|            | ミートボールのケチャップソース  | 鶏ひき肉 豚ひき肉         | 油 砂糖                     | 玉ねぎ しょうが にんにく<br>トマト          |                |   |  |
| 17日(水)     | マカロニサラダ          |                   | マカロニ マヨネーズ               | 人参 きゅうり                       | マカロニ           | 529<br>25.4                               | 切干大根は、大根を切って干したものです。太さを活かして栄養が増えます。  |
|            | ごはん              |                   | ごはん                      |                               |                |   |  |
|            | あつあげとだいこんのみそしる   | 油揚げ かつお節 昆布<br>みそ |                          | 大根 小松菜 人参 ごぼう                 |                |   |  |
|            | さばのしおやき          | さば                |                          |                               |                |   |  |
| 18日(木)     | きりぼしだいこんのもの      |                   | 油 砂糖                     | 切干大根 人参 椎茸                    |                | 516<br>21.1                               | 今年から、一年生もみさんと同じ給食です。お祝いのおこしを一緒においしく食べて、1年生生活をお祝いしましょう！                     |
|            | とりしおラーメン         | 鶏肉 豚骨 鶏ガラ         | ラーメン                     | もやし 人参 玉ねぎ 長ねぎ<br>しょうが にんにく   | ラーメン           |   |  |
|            | カレーコロッケ          | 牛乳                | じゃがいも 砂糖 パン粉<br>小麦粉 油    | 玉ねぎ 人参                        | 牛乳 パン粉<br>小麦粉  |   |  |
| おいしいいちごゼリー | 豆乳               | 砂糖                | いちご                      |                               |                |   |  |

| 日       | 献立名           | あかの食品<br>ちやくになる | さいろの食品<br>はたらくちから<br>になる | みどりの食品<br>からだのちようしを<br>ととのえる    | アレルギー<br>表示                 | 栄養基準値<br>エネルギー<br>640kcal<br>たんぱく質<br>24g | 今日のひとこと   |
|---------|---------------|-----------------|--------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---|---|
| ★19日(金) | たけのこいりハヤシライス  | 豚肉 チーズ          | ごはん 油<br>ルウ(小麦粉)         | 竹の子 玉ねぎ 椎茸 にんにく<br>しょうが りんご     | チーズ<br>ルウ(小麦粉)              | 653<br>21.1                               | お肉の旨味のハヤシライスです。お肉に入れるチーズが決め手です。                                 |
|         | だいこんのびりからサラダ  |                 | ごま油 ラー油                  | 人参 大根                           |                             |   |   |
|         | バナナ           |                 |                          | なし                              |                             |   |   |
| 22日(月)  | ごはん           |                 | ごはん                      |                                 |                             | 703<br>28.4                               | キャベツのちゅうかあえには、ごま油が使われています。このごま油がとてもいい風味を作ってくれます。                |
|         | マーボーはるさめ      | 豆腐 豚ひき肉 鶏しパー    | 春雨 砂糖 でんぷん               | 竹の子 人参 長ねぎ 椎茸<br>しょうが にんにく      |                             |   |   |
|         | とりのからあげ       | 鶏肉              | でんぷん 油                   | しょうが にんにく                       |                             |   |   |
|         | キャベツのちゅうかあえ   |                 | ごま油 砂糖                   | キャベツ 人参 大根                      |                             |   |   |
| 23日(火)  | パンズパン         |                 | パンズパン                    |                                 | パン(乳、<br>卵、小麦)              | 501<br>24.1                               | 今日は、パンズパンにハンバーグを挟んで、アメリカ生まれのハンバーガーにして食べましょう！                    |
|         | コンソメスープ       | 鶏肉 鶏ガラ          | じゃがいも                    | 玉ねぎ 人参 コーン パセリ                  |                             |   |   |
|         | ハンバーグ         | 豚ひき肉 鶏ひき肉       | でんぷん 砂糖                  | 玉ねぎ                             |                             |   |   |
|         | フレンチサラダ       |                 | 油 砂糖                     | 人参 キャベツ きゅうり                    |                             |   |   |
| 24日(水)  | ごはん           |                 | ごはん                      |                                 |                             | 543<br>27.4                               | たには、タンパク質が多く含まれており、低脂肪であることが特徴的な魚です。そのため、ダイエット食などで食べられたりもしています。 |
|         | かきたまじる        | 豆腐 卵 かつお節       | でんぷん                     | 人参 小松菜 白菜 大根 玉ねぎ                | 卵                           |   |   |
|         | たらフライ         | たら              | パン粉 小麦粉 砂糖<br>でんぷん 油     |                                 | パン粉 小麦粉<br>たら               |   |   |
|         | はくさいのおかかあえ    | かつお節            |                          | 白菜 人参 キャベツ                      |                             |   |   |
| 25日(木)  | スパゲティミートソース   | 豚ひき肉 大豆         | スパゲティ 砂糖 小麦粉             | 人参 玉ねぎ マッシュルーム<br>にんにく しょうが トマト | スパゲティ(小麦)<br>ミートソース<br>(小麦) | 622<br>26.8                               | キャベツの和風マヨあえの和風マヨはどのような味がするのか楽しみにしてください。                         |
|         | キャベツのわふうマヨあえ  | かつお節            | マヨネーズ                    | キャベツ ほうれん草                      |                             |   |   |
|         | キャロットゼリー      |                 |                          | にんじん オレンジ                       |                             |   |   |
| 26日(金)  | ぶたすきどん        | 豚肉              | 砂糖 油 ごはん                 | 人参 玉ねぎ 竹の子 椎茸<br>つきこんにやく しょうが   |                             | 597<br>21.5                               | フレンチドックはアメリカンドッグとも呼ばれています。これは、油揚げによる旨みや卵の材料の選りよびによってわかれているそうです。 |
|         | フレンチドック       | ソーセージ 卵 乳       | 小麦粉 砂糖 でんぷん<br>油         |                                 | 卵 乳 小麦粉                     |   |   |
|         | こんぶあえ         | 昆布              |                          | もやし きゅうり                        |                             |   |   |
| 30日(火)  | ごまパン          |                 | ごまパン                     |                                 | パン(乳、<br>卵、小麦)              | 480<br>26.2                               | チキンのマヨネーズ焼きは、チキンにマヨネーズをかけてからオープンでじっくりと焼く料理です。マヨネーズの風味が食感をそそります。 |
|         | キャベツとベーコンのスープ | ベーコン 鶏ガラ        | じゃがいも                    | 人参 玉ねぎ キャベツ<br>しょうが にんにく        |                             |   |   |
|         | チキンのマヨネーズ焼き   | 鶏肉              | マヨネーズ                    |                                 |                             |   |   |
|         | はくさいのごまサラダ    |                 | ごま ごま油                   | 白菜 キャベツ 人参                      |                             |   |   |

\* 献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。

## あんパン



日本人が開発した菓子パンの元祖で、パンの中に、小豆あんが入っています。

### Q

明治8年、明治天皇に献上されたあんパンに埋め込まれたものは、次のうち何でしょう？

- ①桜の花
- ②梅の実
- ③その葉

### A こたえは①

あんパンのへその部分に、塩漬にした桜の花を埋め込んだ「桜あんぱん」が献上されました。この日を記念して、4月4日は「あんぱんの日」となっています。

あんパンは、木村屋総本店の創業者である木村安兵衛さんが考案した日本生まれの菓子パンです。酒まんじゅうの生地に砂糖とたまごを加えて、日本人なじみが深い「小豆あん」を包み、和菓子のような味わいにしました。それまでパンはあまり人気がありませんでしたが、明治時代、東京・銀座の店で売出すと、たちまち大人気になり、全国に広まりました。

※参考資料: 銀座木村屋総本店Webサイト、岡田 晋「たべもの起源事典」ちくま学芸文庫

