

4 月 給 食 だ よ り



入善町教育委員会  
入善町立入善小学校

日 曜	献 立 名	食 品 名		
		赤(血や肉をつくる)	黄(力や体温となる)	緑(体の調子を整える)
6 木	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに さつまあげのさんみやき さんしょくおひたし	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく さつまあげ	★こめ こめあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース にんにく キャベツ しょうが ねぎ こまつな しめじ
7 金	ごはん ぎゅうにゅう やさしいスープ とりにくのマスタードやき コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ★みそ	★こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう じゃがいも	こまつな にんじん しめじ とうもろこし キャベツ レーズン
10 月	カレーライス ぎゅうにゅう フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	★こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり みかん
11 火	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 やきぎょうざ はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう もめんどうふ ぶたにく とりにく ★みそ	★こめ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう こむぎこ	しょうが にんにく ねぎ しめじ たけのこ にんじん キャベツ とうがらし きゅうり たまねぎ なら しょうが
12 水	ごはん ぎゅうにゅう あつあげとやさしいみそしる ぶたにくのケチャップいため こふきいも	ぎゅうにゅう あつあげ ★みそ ぶたにく	★こめ さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな だいこん ピーマン しょうが
13 木	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さばのみそに はりはりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さば みそ わかめ	★こめ じゃがいも こんにやく こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん さやいんげん しめじ きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ
14 金	♪ 入学お祝いメニュー ♪ わかめごはん ぎゅうにゅう ワンドンスープ とりのからあげ こまつなのナムル おいわいゼリー	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく	★こめ ワンタン でんぶん こめあぶら ごまあぶら こめこ さとう おいわいゼリー	はくさい にんじん ねぎ もやし こまつな たまねぎ しょうが
17 月	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ にくだんごのスープ コロケ キャベツのみそいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ★みそ あおのり	★こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま こむぎ マーガリン パンこ	こまつな にんじん しめじ キャベツ ピーマン しょうが たまねぎ
18 火	ごはん ぎゅうにゅう だいずのいそに さけのマヨネーズやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ ひじき	★こめ じゃがいも こめあぶら こんにやく さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり あかしそ ごぼう
19 水	~ New暦の日 ~ ごはん ぎゅうにゅう とうふとなめこのすましじる とりにくのだいずのえごまみそがらめ キャベツのごまこんぶ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく もめんどうふ ★だいず ★みそ こんぶ	★こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま	なめこ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ ★えごま
20 木	ごはん ぎゅうにゅう ミネストローネ やきフランクフルト アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく	★こめ じゃがいも マカロニ アーモンド こめあぶら さとう	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト とうもろこし キャベツ きゅうり パセリ
21 金	入善とみさん(富×3)の日 ごはん ぎゅうにゅう はるやさいのものにもの さばのしおやき きざみづけ	ぎゅうにゅう とりにく さば	★こめ じゃがいも こめあぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ しょうが きゅうり だいこん
24 月	ごはん ぎゅうにゅう ビーフンスープ ハンバーグ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	★こめ ビーフン パンこ こんにやく さとう こめあぶら	しめじ にんじん しょうが たけのこ キャベツ とうもろこし
25 火	たけのこごはん ぎゅうにゅう とうふとわかめのすましじる あかうおのしおこうじやき コーンいりおひたし	ぎゅうにゅう わかめ うすあげ もめんどうふ かまぼこ あかうお	★こめ さとう しおこうじ ごま	たけのこ にんじん しめじ ねぎ しょうが こまつな キャベツ とうもろこし
26 水	ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうスープ ハムフライ そえやさしい	ぎゅうにゅう とうにゅう ハム とりにく	★こめ じゃがいも こめあぶら さとう こむぎこ ばんこ	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり
27 木	ごはん ぎゅうにゅう いもだんごじる ひじきいりたまごやき やさしいため	ぎゅうにゅう うすあげ わかめ ★みそ たまご チーズ ひじき ウインナー	★こめ さとう いももち こめあぶら でんぶん	だいこん にんじん ねぎ キャベツ こまつな たまねぎ
28 金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる さかなのかばやき しやしきあえ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく もめんどうふ ★みそ	★こめ こんにやく こめあぶら さとう でんぶん こめこ ごま じゃがいも	ごぼう にんじん しょうが キャベツ きゅうり たくあん だいこん もやし ねぎ

都合により献立を変更することがあります

毎月 19日は「New暦の日」  
22日は「入善とみさん(富×3)の日」

今月の地場産食材(★印):  
こめ・みそ・だいず・えごま・しおこうじ

入善町学校給食では、新鮮でおいしい町内産食材を積極的に取り入れています。入善産の食材に★印を付けてみなさんにお知らせします。町内産食材を主役にした献立を学校給食『New暦の日(にゅうぜんの日)』として、毎月19日(食育の日)に実施しています。給食だよりを通して、食材の特徴等を紹介していく予定です。また、毎月22日を『入善とみさん(富×3)の日』として、和食給食を実施しています。この日は、おいしい入善産米の「富富富」に合う献立が登場します。前年度から引き続き、県とJA中央会のご協力で毎日、入善産富富富を使用します。入善町には、季節に沿ったおいしい食材がたくさんあります。みなさん楽しみにして下さいね。

今月の『New暦の日』より  
~鶏肉と大豆のえごまみそがらめ~

今月は入善産大豆とえごまを使用した「鶏肉と大豆のえごまみそがらめ」です。学校給食では1年を通して入善産の大豆を使用しています。いろいろな食品に加工され、食卓に欠かせない大豆は「畑の肉」と言われるほど、栄養に富んでいます。また、えごまには、α-リノレン酸という脂質が多く含まれており、血流促進や老化防止等に効果があるとされています。栄養たっぷりの入善産食材をおいしくいただきます。