

# <中学校> 4月 基本献立予定表

献立名			栄養価		
ごはん パン	牛乳	おかず	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
赤飯 ごま塩	○	アジの竜田揚げ うどと野菜のきんぴら すまし汁 お祝いクレープ	973	38.1	28.9
チャーハン	○	ポークしゅうまい ナムル とうもろこしスープ	786	32.7	20.2
麦ご飯	○	ポークカレー 福神漬け ゆで野菜 ヨーグルト	893	29.7	23.0
米パン	○	オムレツ・ラタトゥユ ジャーマンポテト キャベツのスープ	769	29.9	34.7
ご飯	○	小山産納豆 肉じゃが かきたま汁	857	34.9	22.0
ご飯	○	サバの照り焼き 磯香あえ 根菜のごま汁	813	28.9	24.5
キャロット米パン	○	じゃがいも入り焼きそば ジュリエンヌスープ チーズ	917	33.5	28.2
ご飯 ふりかけ	○	厚焼き卵 切干大根の煮物 いなか汁	793	29.3	16.8
ホットドック	○	コールスローサラダ ジャーマンスープ	773	27.7	36.5
ご飯	○	【地場産物の日】 豚肉のごまだれ焼き おひたし はとむぎ入りレタスと卵のスープ	817	34.5	21.7
ご飯	○	サケの塩焼き じゃがいものそばろ煮 みそ汁	849	38.2	17.1
キムタクご飯	○	揚げギョーザ ごまあえ わかめスープ	755	28.8	21.4
ハヤシライス	○	ゆで野菜 フルーツヨーグルト	838	27.7	16.3
米パン	○	ナポリタン 野菜スープ チョコプリン	842	34.6	23.1



## 今月の一口メモ

### 旬の野菜を味わおう

旬の野菜は、味がよいだけではなく、栄養が豊富です。春はアスパラガス、たけのこ、うどなどのさまざまな野菜がお店に並びますね。また、じゃがいも、玉ねぎ、キャベツなどは秋から冬にかけてもとれますが、春から初夏にかけてもとれます。このように春から初夏にとれたものは新じゃがいも、新玉ねぎ、春キャベツのように「新〇〇」、「春〇〇」と呼んでいます。いろいろな春野菜を見つけて味わってみましょう。



### 毎月8日は「わ食の日」

小山市では毎月8日を「わ食」の日と決めました。学校給食では和食の献立とはとむぎ茶を提供しています。

