

平成30年4月分

学校給食献立表 (幼稚園)

深谷市立花園学校給食センター

日	曜日	献立名			食品の種類			エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	予定 地場産物
					血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群			
12	木	中華めん	牛乳	マーボーラーメン、ブロッコリーのサラダ 黒糖パンケーキ	牛乳、ぶた肉、豆腐、たまご	中華めん、植物油、砂糖 かたくり粉、小麦粉、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、しいたけ もやし、ねぎ、にら、ブロッコリー、コーン キャベツ、きゅうり	598	21.6	きゅうり ねぎ
13	金	ごはん	牛乳	じゃがぶたキムチ、厚焼きたまご 和風サラダ	牛乳、厚焼きたまご、ぶた肉 くきわかめ、かまぼこ	ごはん、植物油、こんにゃく じゃがいも、砂糖、ごま	にんじん、たまねぎ、白菜キムチ、にら、キャベツ きゅうり、レモン	526	20.8	こめ きゅうり
16	月	ごはん	牛乳	とん汁、さばの辛味(からみ)焼き いそのかあえ(しょうゆ)	牛乳、ぶた肉、豆腐、さば のり、かつお節	ごはん、植物油、こんにゃく じゃがいも	ほうれんそう、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん ねぎ	552	22.8	こめ ねぎ
17	火	ごはん	牛乳	華風スープ、はるまき ジャージャンどうふ	牛乳、ぶた肉、生揚げ、ベーコン 卵、はるまき	ごはん、植物油、砂糖、かたくり粉	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、ねぎ にら、しいたけ、たまねぎ、きくらげ、コーン	585	20.2	こめ ねぎ
18	水	フラワー ロール	牛乳	野菜コンソメスープ、花野菜サラダ ハンバーグデミグラスソース	牛乳、ベーコン、ハム ハンバーグ	フラワーロール、マーガリン、砂糖 植物油	たまねぎ、セロリー、しめじ、にんじん、コーン キャベツ、こまつな、ブロッコリー、カリフラワー きゅうり、レモン	501	21.8	きゅうり
19	木	地粉うどん	牛乳	肉うどん、ちくわの磯辺揚げ 春キャベツとチーズのサラダ	牛乳、ぶた肉、なると、焼き竹輪 あおのり、チーズ	地粉うどん、小麦粉、植物油、ごま 砂糖	しょうが、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ こまつな、キャベツ、きゅうり、コーン	557	23.0	きゅうり ねぎ
23	月	わかめ ごはん	牛乳	野菜わん、ぶた肉のかりん揚げ たくあんサラダ	牛乳、ぶた肉、加熱レバー、ハム 生揚げ	わかめごはん、かたくり粉、植物油 砂糖、ごま、じゃがいも	しょうが、たくあん、キャベツ、きゅうり、ごぼう にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな	543	21.6	こめ ねぎ きゅうり
24	火	ツイスト パン	牛乳	クラムチャウダー チキンケチャップソース、セサミサラダ	牛乳、とり肉、ベーコン、あさり	ツイストパン、砂糖、じゃがいも ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン ブロッコリー、レモン	485	22.6	きゅうり
25	水	たけのこ ごはん (茶飯)	牛乳	すまし汁、たけのこごはんの具 アジフライ(ソース)	牛乳、とり肉、油揚げ、かまぼこ 豆腐、わかめ、アジフライ	茶飯、植物油、砂糖	たけのこ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	526	22.5	こめ ねぎ
26	木	中華めん	牛乳	しょうゆラーメン、エビシューマイ 中華サラダ	牛乳、ぶた肉、なると エビシューマイ、ハム	中華めん、植物油はるさめ、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、メンマ ねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ	481	20.8	きゅうり ねぎ
27	金	ごはん	牛乳	カレー、ハムのマリネ 大豆のカリカリ揚げ	牛乳、ぶた肉、チーズ、大豆、ハム	ごはん、植物油、じゃがいも かたくり粉、砂糖、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、レモン	589	21.3	こめ きゅうり
今月の地場産物		こめ きゅうり ねぎ						※材料入荷等の都合により、献立を変更することがあります。 ご了承ください。 ※給食に関係する行事については、幼稚園のおたよりで確認して ください。 ※ぱんだ組の給食開始は、19日(木)です。		

献立紹介



季節の献立

《たけのこ》

25日
《たけのこごはん》

たけのこは大きくなるのが早く、土の上に「め」が出てから10日ほどで「たけ」になります。「たけ」のあかちゃんなので、「たけのこ」。「食物繊維」が多く、おなかをすっきりさせてくれます。

旬(しゅん)の食材

《キャベツ》

4月の「キャベツ」は「新キャベツ」といって、葉がやわらかく、あまみがたっぷりあって、サラダにするとおいしいです。
キャベツは、江戸時代にオランダから日本に来た野菜で、「オランダ菜」と呼ばれていました。
キャベツには、食べ過ぎた時、おなかの調子をよくしてくれるはたらきがあります。

