



		こ ん だ て め い			お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしゅく つけるもの	の もの	しよつき ぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしよくひん	おもにエネルギーのもと になるしよくひん			
<b>花見(はなみ)</b>										
10	火	たけのこごはん			こまつなのみそしる さわらのてりやき なのはなのまつまえあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそしろみそさわら しおこんぶ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	にんじん たけのここまつな しょうが なばな キャベツ	25.9 614	 がつ こんだてもくひょう 4月の献立目標 はる こんだて 「春らしい献立」
11	水	ふたつおりパン			クリームシチュー ささみカツ ゆでせんキャベツ (マヨネーズ)	ぎゅうにゅう とりにく クリーム	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パター パンこ さとう でんぶん マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ	30.4 739	パンをひらいてカツをはさん でたべます。 パンのたべのこしは、まとめ てビニールぶくろにいれても どします。 とおか か はなみ 10日(火) 花見 むかし いね かみさま やど き 昔、「稲の神様が宿る木」とされた桜 はな き やま かみさま の花が咲くと、山から神様がおりてき て、人々といっしょにごちそうを食べ、 ほうさく ねが い つた 豊作を願ったという言い伝えがありま す。その後、平安時代の貴族が桜の した うたげ 下で宴をもよおし、それが江戸時代に なると全国に広まり、今のお花見の形 になりました。 この日の給食は、お花見に持ってい くお弁当をイメージした献立です。 しんめ た やさい 新芽を食べる野菜である「筍」と「菜 の花」が味わえる のは、この時期なら ではの楽しみですよ。 
12	木	ごはん			とりにくとあおなのスープ あつあげのそぼろあんかけ こまつなのじゃこに	ぎゅうにゅう とりにくとうふ わかめ なまあげ ぶたにくちりめん	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう でんぶん	チンゲンサイ ねぎしょうが にんじん はくさいこまつな	29.1 615	
13	金	とりにくとにんじんの まぜごはん			じゃがいものみそしる ぎんざけのしおやき アスパラサラダ (ソイドレッシング)	とりにくぎゅうにゅう あぶらあげしろみそ あかみそぎんざけ	こめ あぶら さとう じゃがいもドレッシング	にんじんこまつな ねぎ アスパラガス キャベツ	29.3 678	
16	月	カレーライス (ごはん)			(カレー) キャベツとコーンのサラダ (フレンチドレッシング) きよみオレンジ	とりにくぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも	にんにくしょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン きよみオレンジ	19.7 678	
<b>入学(にゅうがく)・進級(しんきゅう)祝(いわ)い</b>										
17	火	せきはん			かきたまじる ぶりのさいきょうやき こまつなサラダ (わふうドレッシング)	ささぎぎゅうにゅう ちらしかまぼことうふ たまごぶりしろみそ	こめもちごめ あぶら でんぶん さとう ドレッシング	ほうれんそう ねぎこまつな にんじん キャベツ	28.8 612	
18	水	くろざとう しよくパン			ポトフ ローストチキン フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	くろざとうしよくパン あぶら じゃがいも さとう しらたまもち	にんにく セロリー にんじん たまねぎ キャベツ かぶ しょうが みかん もも パイナップル	25 586	パンのたべのこしは、まとめ てビニールぶくろにいれても どします。 にち か にゅうがくしんきゅういわ 17日(火) 入学・進級祝い あたら にゅうがく ねんせい しんきゅう さい 新しく入学した1年生と、進級した こうせい みな いわ こんだて 校生の皆さんをお祝いする献立です。 せきはん あかいろ あずき 赤飯の赤色は、小豆やささげを煮た しる こめ いっしょ た いろ ときの汁をお米と一緒に炊くことで色 づけた天然のものです。日本では、お いわごに か りょうり 祝いごとに欠かせない料理です。 
19	木	ごはん			たけのこいりマーボーどうふ はるさめときゅうりのちゅうかサラダ (パンパンジードレッシング) みしょうかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめドレッシング	しょうが にんにく ねぎ たけのこきくらげ にんじん きゅうり みしょうかん	27.7 664	
<b>岐阜県(ぎふけん)の郷土料理(きょうどりょうり)</b>										
20	金	ごはん			ほうれんそうとえのきのすましじる さばのさんしょうやき けいちゃん	ぎゅうにゅう なるとう とうふ さば とりにく あかみそ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	えのきたけ ほうれんそう しょうが にんにく ねぎ にんじん キャベツ なら	30 605	

ひ	ようび	こ  ん  だ  て  め  い			お も  な  し  ょ  く  ざ  い  り  ょ  う			たんぱくしつ (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こ  ん  だ  て  に  つ い て
		しゅしよく つけるもの	のみ もの	しよつき ぐ	おかず	おもにからだをつくるもと になるしよくひん	おもにエネルギーのもと になるしよくひん			
23	月	ごはん			ちゅうかふうたまごスープ いかのケチャップあんかけ チンジャオロースー	ぎゅうにゅう やきぶた たまご いか ぶたにく	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら こめこ さとう	28.7 653		はつか きん ぎふけん きょうどりょうり 20日(金) 岐阜県の郷土料理 こんげつ きょうどりょうり ぎふけん 今月の郷土料理は、岐阜県です。 りょうり せつめいした 料理についての説明は下にあります。
24	火	ごはん			じゃがいものごまみそに じゃこだいこんサラダ (ノンオイルあおじそドレッシング) きよみオレンジ	ぎゅうにゅうとり あかみそ ちりめん	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	25 646		
25	水	スパゲティ ミートソース (スパゲティ)			(ミートソース) ツナサラダ (ごまドレッシング) みしょうかん	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう まぐろ	スパゲティ オリーブあぶら あぶら さとうドレッシング	29.1 669		みしょうかん <b>美生柑について</b> かわ きいろ 皮は黄色くなめらかで、 み しる 実は汁がたっぷりでやわら くちあ かい口当たりです。 
26	木	ごはん			にらたまじる いわしのかばやき ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう なると たまご いわし さつまあげ だいたず ひじき	こめ あぶら でんぶん さとう	28.5 692		きよみ <b>清見オレンジについて</b> にほんじん もつと ぶか うんしゅう 日本人に最もなじみ深い「温州み かん」と、アメリカ生まれの「オレンジ」 を掛け合わせた果物です。温州 みかんの甘味とオレンジの香りを受 け継いでいるのが特徴です。
27	金	ぶたにくとこんぶの ませごはん			すいとんじる やさしいため きよみオレンジ	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ あぶら さとう すいとん ごまあぶら	21.9 658		がっ しゅん しよくざい <b>4月の旬の食材</b> (給食に使用しているもの) さわらん な はな 鱈・新たけのこ・菜の花 きよみ みしょうかん 清見オレンジ・美生柑
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※平成30年度の口座振替日は次の通りです。納め忘れのないようお願いいたします。 5月1日(火)(1年生は除く)、5月31日(木)、7月2日(月)、7月31日(火)、8月31日(金)、10 月1日(月)、10月31日(水)、11月30日(金)、12月28日(金)、1月31日(木)、2月28日(木) ※1年生は、5月31日(木)に4月分と5月分を合算した額で口座振替します。					ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 651 キロカロリー	たんぱくしつ 27.1 グラム			

にゅうがく しんきゅう  
ご入学・ご進級おめでとうございます。

しんにゅうせい ざいこうせい  
新入生のみなさんも、在校生のみなさんも新しい生活に  
ゆめ きぼう  
夢や希望がふくらんでいることと思います。

はる しゅん  
春に旬をむかえる食べ物には、たけのこやふきのとうなど  
じめんからてんに向かって力強く成長していくものが多い、  
せいめいりよく つよ かん  
生命力の強さを感じさせてくれます。

きゅうしよく  
給食センターでは、そんな春の食材たちのように、  
こんねんど  
今年度もみなさんが元気に成長してくれることを願って  
給食づくりに励んでいきます。  
いちねんかん  
一年間、どうぞよろしくお願ひいたします。

はつか きん ぎふけん きょうどりょうり  
20日(金) 岐阜県の郷土料理

「けいちゃん」は、岐阜県の飛騨地方南部の山  
あいに伝わる家庭料理です。鉄板で鶏肉とキャベ  
ツやにんじん、長ねぎなどの野菜を、味噌ベース  
のためで炒めます。

けいちゃんの「けい」は鶏の「鶏(けい)」と  
いう読み方からきており、また、「ちゃん」はた  
れを意味する「醬(じゃん)」を意味するとする  
説などがあります。