



4月の予定献立表



(牛乳は、毎日あります。)

日	曜	こ ん だ て 名		お も な 食 品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)						エネルギー (kcal)
		主食	お か ず (主菜・副菜)	あか ＜主に体をつくるものになる＞		みどり ＜主に体の調子を整えるものになる＞		き ＜主にエネルギーのもとになる＞		
				たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・ きのこ・果物	米・パン・めん・いも・ 砂糖	油脂類・ 種類	
		カルシウム (mg)								
8	月	麦ごはん	うま煮 いりこ大豆 きよみ	鶏肉 厚揚げ 大豆	牛乳 かえりいりこ (広島・山口・愛媛他)	にんじん さやいんげん	玉ねぎ もやし	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 白ごま	601 506
9	火	横割丸パン	てりやきバーガー ワンタンスープ	ハンバーグ 豚肉	牛乳	にんじん にら	しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし 干ししいたけ	横割丸パン ワンタンの皮 砂糖		603 374
10	水	ごはん	チキンカレー フレンチサラダ お祝いゼリー	鶏肉 まぐろフレーク (中西部太平洋)	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	米 上新粉 じゃがいも 砂糖 お祝いゼリー	油	602 275
11	木	小型 セサミパン	焼きスパゲッティ 海藻サラダ	豚肉 粉がつお (鹿児島)	牛乳 青のり (愛知・静岡) わかめ (岩手・宮城・徳島他) しらす干し (広島・愛媛他)	にんじん ねぎ	キャベツ もやし きゅうり 大根	小型セサミパン スパゲッティ 砂糖	油 ごま油	600 358
12	金	ごはん	さばのみそ煮 ゆでキャベツ 豆腐汁	さば (岩手・宮城・福島・茨城他) みそ 豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ (岩手・ 宮城・徳島他)	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	米		619 337
15	月	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 げんきサラダ	厚揚げ 鶏肉 チキンハム かつお節 (鹿児島)	牛乳 昆布 (北海道)	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが 干ししいたけ コーン キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	600 349
16	火	味付パン	ちくわの石垣揚げ もやしのソテー 野菜スープ	ちくわ チキンハム 鶏肉	牛乳	にんじん	もやし 玉ねぎ キャベツ	味付パン じゃがいも 小麦粉	油 ごま油 黒ごま 白ごま	618 315
17	水	麦ごはん	厚揚げのコロコロマーボー ナムル	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油 白ごま	619 456
18	木	黒糖パン	ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ	大豆 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	黒糖パン じゃがいも 砂糖	油 ごま	634 337
19	金	ごはん	フルコギ かきたまスープ	豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ (岩手・ 宮城・徳島他)	にんじん にら ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ えのきだけ	米 砂糖 でんぷん	油 白ごま ごま油	603 321
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)										
22	月	ごはん	さわらの西京焼き せん大根 茗竹汁	さわら (韓国) みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ (岩手・ 宮城・徳島他)	にんじん ねぎ	大根 たけのこ 玉ねぎ えのきだけ	米		599 306
23	火	食パン	キーマカレーサンド キャベツのスープ 角チーズ	豚肉 ベーコン	牛乳 角チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン グリーンピース キャベツ	食パン パン粉 じゃがいも マカロニ	油	601 394
24	水	ごはん	いかの竜田揚げ キャベツの青菜和え みそ汁	いか (ペルー他) 豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳 わかめ (岩手・ 宮城・徳島他)	にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ キャベツ しめじ	米 でんぷん	油	644 388
25	木	小型 リッチパン	かやくうどん ひじきのごまマヨネーズ和え	油揚げ 鶏肉 まぐろフレーク (中西部太平洋)	牛乳 わかめ (岩手・宮城・徳島他) ひじき	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ	小型リッチパン うどん 砂糖	白ごま マヨネーズ	601 361
26	金	ごはん	親子煮 はりはりサラダ かしわもち	鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳 しらす干し (広島・愛媛他)	にんじん ねぎ	玉ねぎ たくあん キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも 春雨 かしわもち	油 白ごま	707 361
30	火	コッペ丸パン	マーメイドチキン ゆで野菜 ミネストローネ	鶏肉 豚肉 白いんげん	牛乳	にんじん パセリ	にんにく キャベツ 玉ねぎ	コッペ丸パン 上新粉 ネーフルマーメイド じゃがいも マカロニ	油	661 308

- ※ 小型リッチパンには、マーガリンを使用しています。
- ※ 小型セサミパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。
- ※ 黒糖パンには、黒砂糖を使用しています。
- ※ 献立は、都合により変更することがあります。

- ※食品を6つのグループに分けています。(6つの基礎食品群)
- ※海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。
- ★太字は広島県産の食材です。

一食の平均摂取量	エネルギー 620kcal	たんぱく質 27.3g	脂質 19.7g	カルシウム 359mg	マグネシウム 94mg	鉄 2.3mg	レチノール当量 187μg	ビタミンB1 0.31mg	ビタミンB2 0.35mg	ビタミンC 13mg	食物せんい 6.0g	食塩相当量 2.1g
----------	------------------	----------------	-------------	----------------	----------------	------------	------------------	------------------	------------------	---------------	---------------	---------------

つくってみませんか？

～ マーメイドチキン ～



【材料 (4人分)】

- ・鶏肉大切 240g
 - ・塩 少々
 - ・酒 小さじ
 - ・にんにく 1ひと
 - ・上新粉 かけ大
 - ・揚げ油 小さじ3
- 適量

- A {
- ・濃口しょうゆ 小さじ2
 - ・ネーフルマーメイド 大さじ1と1/2
 - ・白ワイン 小さじ1



マーメイドのさわやかな風味を
味わいましょう。

【作り方】

- ①鶏肉に塩、酒、すりおろしたにんにくで下味をつける。
- ②①に上新粉をつけて、油で揚げる。
- ③鍋に、Aを入れて熱し、揚げた鶏肉を入れてからめる。



毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。