

令和6年度



# 4がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	給食	主な食品			345歳栄養量	おやつ
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳栄養量	午後
1	月	ごはん 小松菜のすまし汁 鶏のごま味噌焼き 切干大根の煮物 清見オレンジ	米 ごま 三温糖/フ ランパン バター グラニュー糖	さつまいも 鶏肉 みそ 昆布/牛乳	切干大根 小松菜 えのき 人参 しいたけ いんげん 清見オレンジ	505・18.8 416・16.2	シュガーラスク 牛乳
2	火	ごはん 豆腐の味噌汁 肉じゃが キャベツの海苔和え デコボン	米 じゃがいも 三温 糖/マカロニ 三温糖 3.4.5歳児：黒糖	豚肉 豆腐 わかめ みそ のり/きなこ	玉ねぎ しらたき 人参 グリン ピース キャベツ きゅうり デ コボン	534・15.5 413・12.2	マカロニきなこ 麦茶
3	水	ごはん オニオンスープ タンドリーチキン コールスローサラダ りんご	米 オリーブ油 三温 糖/焼きそば種 油	鶏肉 ヨーグルト/ 豚肉 青のり	玉ねぎ コーン キャベツ きゅ うり 人参 りんご にんにく/ キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマ ン	424・16.3 344・15.3	焼きそば 麦茶
4	木	玄米ごはん (0.1.2歳児：ごはん) じゃがいもの味噌汁 豚の生姜焼き ほうれん草のおかか和え 宇和ゴールド	米 玄米 じゃがいも 三温糖 油 片栗粉/ パン 三温糖	厚揚げ 豚肉 かつ お節 みそ/鶏肉 チーズ のり 牛乳	玉ねぎ ビーマン しょうが ほ うれん草 キャベツ 人参 宇和 ゴールド/玉ねぎ しょうが	542・20.0 439・19.6	照焼きチキンパン 牛乳
5	金	ごはん キャベツのスープ 赤魚のパン粉焼き シルバーサラダ 清見オレンジ	米 オリーブ油 三温糖 パン粉 春雨 マヨネー ズ風調味料/小麦粉 三 温糖 油 ごま	赤魚 粉チーズ/牛 乳	キャベツ しめじ きゅうり 人 参 コーン パセリ 清見オレンジ	556・21.6 423・16.8	ごまちゃんすこう 牛乳
6	土	豚丼 えのきの味噌汁 キャベツのゆかり和え デコボン	米 油 三温糖 麩/ 食パン いちごジャム	豚肉 みそ	玉ねぎ えのき 長ねぎ キャベ ツ ゆかり 人参 きゅうり デ コボン	628・21.3 507・17.0	いちごジャムトースト 麦茶
7	日						
8	月	ごはん 玉麩の味噌汁 肉豆腐 たたききゅうり 宇和ゴールド	米 麩 三温糖 片栗 粉 ごま油/ホット ケーキミックス 小麦 粉 油 三温糖	わかめ 豚肉 豆腐 みそ/牛乳 ヨーグ ルト	玉ねぎ 人参 しらたき きゅう り もやし 宇和ゴールド/りん ご缶	490・19.9 344・14.0	りんごケーキ 牛乳
9	火	きびごはん 小松菜のすまし汁 さわらの西京焼き 筑前煮 清見オレンジ	米 きび 三温糖/小 麦粉 三温糖 ごま油	さわら みそ 鶏肉 /豚肉	小松菜 ししいたけ ごぼう 人参 だけのこ こんにゃく 清見オレンジ/ コーン 人参	441・20.7 371・16.7	チヂミ 麦茶
10	水	ごはん 大根のスープ 鶏のバーベキュー焼き コロコロサラダ デコボン (3歳児1号はパンキンパン)	米 三温糖 じゃがい も オリーブ油 (3歳 児1号パン)/小麦粉 バター ごま 三温糖	鶏肉 大豆 チーズ /じゃこ 牛乳	大根 コーン 玉ねぎ りんご トマトピューレ きゅうり 人参 デコボン	468・19.7 357・16.6	じゃこクッキー 牛乳
11	木	ごはん 玉ねぎの味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のごま和え りんご (3歳児1号は丸パン)	米 じゃがいも 三温 糖 片栗粉 ごま/パ ン グラニュー糖	厚揚げ みそ 鶏肉 /牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん ほうれ ん草 もやし りんご	569・21.8 409・15.5	シュガーパン 牛乳
12	金	カレーライス 3.4.5歳児：牛乳 (0.1.2歳児：キャベツのスープ) さっぱりピクルス 宇和ゴールド	米 三温糖 じゃがい も 油 カレールウ 小麦粉/うどん	豚肉 3.4.5歳児： 牛乳/豚肉 かつお 節	玉ねぎ 人参 (0.1.2歳児： キャベツ えのき) きゅうり 大 根 宇和ゴールド/キャベツ 人 参 玉ねぎ	549・15.4 399・10.8	焼きうどん 麦茶
13	土	ごはん しめじの味噌汁 鶏肉の玉ねぎソース焼き きゅうりの昆布和え 清見オレンジ	米/米	鶏肉 みそ 塩昆布 /しらす	しめじ ほうれん草 玉ねぎ きゅうり 人参 清見オレンジ/ コーン	446・17.4 324・13.1	しらすコーンおむすび 麦茶
14	日						

## ～おだの給食 おいしさの秘密～

### ○毎月旬のメニューがラインナップ!

旬の食材は、味が良く栄養も満点です。季節を感じられる給食を作っています。



### ○おだ特製の塩こうじを使用

給食に欠かせない「塩こうじ」。お肉や魚の下味をつける際に使っています。  
酵素が食材のたんぱく質を分解し、柔らかくしてくれます。

### ○うま味たっぷりの出汁づくり

乾物屋さんから仕入れたかつおぶし、昆布、にぼしから出汁を取っています。汁物や煮物が香り高く、おいしく仕上がります。

### ○有機の米・野菜を多く使用

米は全国各地の有機米を納品してもらっています。野菜は玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを中心に、皮つき、土付きで有機のものを納品してもらっています。

流通量の変動などがあり、完全に有機のみとはいかない現状がありますが、人と環境にやさしい食品を積極的に使用していきます。

※0・1歳児は、個別に必要に応じて朝おやつを提供しています。

※0・1・2歳児は、給食の一部を（ ）内のものに変更しています。

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給食	主な食品			345歳栄養量	おやつ
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	012歳栄養量	
15	月	ごはん 千切りスープ 鶏肉のチーズ焼き スティックサラダ デコボン	米 三温糖 ごま油 /パン 三温糖	鶏肉 チーズ みそ /鶏肉 チーズ 牛 乳	キャベツ 人参 パセリ きゅう り 大根 デコボン/玉ねぎ ピーマン コーン	477・22.2 356・18.3	ピザパン 牛乳
16	火	ごはん ほうれん草の味噌汁 かじきの照焼き 大根とこんにゃくのきんぴら ヨーグルト (0.1,2歳児: みかんヨーグルト)	米 三温糖 ごま油 /小麦粉 じゃがい も 天かす 三温糖	油揚げ みそ かじ ぎ ヨーグルト/豚 肉 青のり	ほうれん草 しょうが 大根 こ んにゃく 人参 絹さや (みかん 缶) /キャベツ	463・21.2 362・16.8	春キャベツのお好み焼き 麦茶
17	水	ごはん ワンタンスープ ホイコーロー 春雨サラダ 宇和ゴールド	米 ワンタンの皮 三 温糖 ごま油 春雨/ バター 三温糖 小麦 粉 コーンフレーク	豚肉 みそ 甜麴 /牛乳	チンゲン菜 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 しょうが にん にく もやし きゅうり 宇和 ゴールド	588・16.0 451・12.6	さくさくクッキー 牛乳
18	木	丸パン かぶのスープ 鶏のオニオン焼き アスパラとじゃがいものソテー りんごコンポート	パン じゃがいも バター 三温糖/米 こ ま ごま油	鶏肉 豚肉/じゃこ	かぶ いんげん 玉ねぎ アスパ ラ パプリカ りんご缶/小松菜	533・23.9 404・17.2	じゃこごはん 麦茶
19	金	玄米ごはん (0.1,2歳児: ごはん) なめこの味噌汁 たけのこと鶏肉の旬炒め さつまいもの甘煮 清見オレンジ	米 玄米 片栗粉 油 三温糖 ごま油 春雨/ スパゲティ 三温糖	豆腐 鶏肉 みそ/ 鶏肉	なめこ みつば たけのこと 玉ね ぎ にんじん グリンピース 清 見オレンジ/玉ねぎ にんじん ピーマン	484・15.4 399・12.3	ナポリタン 麦茶
20	土	焼き鳥丼 わかめのみそ汁 きゅうりの浅漬け デコボン	米 三温糖 油 片栗 粉 じゃがいも/食パ ン りんごジャム	鶏肉 わかめ みそ	長ねぎ もやし しょうが きゅ うり キャベツ デコボン	496・20.9 394・16.7	りんごジャムトースト 麦茶
21	日						
22	月	ごはん 玉ねぎの味噌汁 白身魚のみぞれがけ キャベツのゆかり和え 宇和ゴールド	米 片栗粉 油 三温 糖/小麦粉 片栗粉 三温糖 バター	厚揚げ たら みそ /牛乳	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅう り ゆかり 宇和ゴールド/コ ーン	538・19.1 405・16.0	コーンサブレ 牛乳
23	火	肉うどん ちくわの磯辺揚げ 切干大根ときゅうりの和えもの 清見オレンジ	うどん 油 小麦粉 ごま油 三温糖/米 ごま油	豚肉 ちくわ 青の り/焼き豚	人参 玉ねぎ きゅうり 切干大 根 清見オレンジ/たけのこと 玉 ねぎ 人参 ピーマン	587・21.5 455・16.9	チャーハン 麦茶
24	水	ごはん コーンスープ 鶏の唐揚げ ボイル野菜 みかんゼリー 誕生会メニュー	米 油 バター 片栗 粉 三温糖 生クリー ム/うどん 天かす 三温糖	鶏肉 牛乳 じゃこ ゼラチン/鶏肉	コーン 玉ねぎ しょうが にん にく かぶ 人参 ブロッコリー みかんジュース みかん缶/ほう れん草 長ねぎ	584・21.5 467・18.4	たぬきうどん 麦茶
25	木	ごはん 水菜のすまし汁 豚肉となすの味噌炒め 青のり粉ふき芋 デコボン	米 三温糖 じゃがい も/白玉粉 油 小麦 粉	豚肉 みそ 青のり /豆腐 チーズ	水菜 えのき なす 人参 ピー マン 玉ねぎ デコボン	488・ 17.1 389・14.0	もちもちチーズ 麦茶
26	金	ごはん 小松菜の味噌汁 鶏の照り焼き 高野豆腐の煮物 清見オレンジ	米 三温糖 麩/メロ ンパン	鶏肉 高野豆腐 み そ/牛乳	小松菜 しょうが 人参 たけの こ いんげん 清見オレンジ	618・23.8 472・18.7	メロンパン 牛乳
27	土	ミートソーススパゲティ しめじのスープ カリカリきゅうり漬け 宇和ゴールド	スパゲティ 小麦粉 油 三温糖 ごま油 ごま/米	鶏肉 豚肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン トマト缶 しめじ コーン きゅうり 宇和ゴールド /青菜ごはんの素	655・21.2 556・17.8	青菜おむすび 麦茶
28	日						
29	月	昭和の日					
30	火	ごはん 大根の味噌汁 鮭の塩こうじ焼き キャベツとちくわのごまマヨ和え デコボン	米 ごま マヨネーズ 風調味料 三温糖/パ ン	鮭 油揚げ みそち くわ/チーズ 牛乳	大根 キャベツ 人参 デコボン	467・22.3 347・18.7	チーズスティックパン 牛乳



### 皮むき・さやむきのお手伝い



春は芽吹き季節です。たけのこも暖かさとともに土から頭を出します。水煮は一年中出回っていますが、生から調理したたけのこの味と香りは格別です。この時期だけの美味しさを味わってもらいます。たけのこを茹でた後に節の間に白く固まっているのはチロシンといいます。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく必須アミノ酸の一種ですので美味しく食べられます。

グリーンピースもさや付きのものが出回ります。旬は初夏までです。食物繊維が豊富で、含有量は野菜類の中でもトップクラス。生から調理したもの、ほっくりとしていて香りもよいです。今年も皮むきやさやむきを子どもたちにも手伝ってもらおう予定です。手で触って、匂いを嗅いで、舌で味わって…。五感をフルに活用して旬を感じます。

### おだ特製塩こうじ

#### 材料

米こうじ・・・200g  
塩・・・70g  
水・・・400ml

#### 作り方

- ①熱湯を40℃以下に冷ます。
- ②米こうじと塩を混ぜ、①を注ぎかき混ぜる。
- ③空気が入るように半分だけ蓋をし、ほこりが入らないようキッチンペーパーをかけておく。
- ④1日1回かき混ぜ、常温で10日ほど置いておく。
- ⑤米こうじが柔らかくなっていれば完成☆  
粒が気になればミキサーにかけ、ペースト状にする。