



4月学校給食献立予定表



| 日 | 曜 | 献立名 | おもな材料 (みどりのなかま) | | | | | | 栄養量 (えいようりょう) | | | |
|---|---|--|-------------------------------------|--------------------|---------------------------------------|--|--------------------------------------|------------------------|---------------|-------|------|-----|
| | | | (あかのなかま) 血・筋肉・骨になる食品 | | (みどりのなかま) 体のちようしをとのえる食品 | | (きいろのなかま) エネルギーのもとになる食品 | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | (kcal) | (g) | (g) | (g) |
| 11 | 火 | ごはん 牛乳 ビビンバ (やきにく・ナムル) わかめスープ アセロラゼリー | ぶたにく とうふ なると | 牛乳 わかめ | にんじん ごまつな | にんにく しょうが もやし ねぎ しめじ | ごめ さとう はるさめ ゼリー | あぶら ごまあぶら ごま | 671 | 28.4 | 22.5 | 2.5 |
| 12 | 水 | まるパン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ ブロッコリーサラダ はるやさいのポトフ | ぶたにく とりにく | 牛乳 | ブロッコリー にんじん | たまねぎ キャベツ カリフラワー キャベツ だいこん とうもろこし | パン さとう じゃがいも | あぶら ドレッシング | 651 | 27.3 | 23.7 | 2.7 |
| 13 | 木 | むぎごはん 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ さくらゼリー | とりにく ハム | 牛乳 | にんじん | たまねぎ しょうが にんにく えだまめ キャベツ きゅうり | むぎ ごめ じゃがいも ゼリー | あぶら ドレッシング | 698 | 23.7 | 19.6 | 2.4 |
| 14 | 金 | ごはん 牛乳 あげじゃがいものそぼろに おひたし だいこんのみそしる | ぶたにく かまぼこ あぶらあげ とうふ みそ | 牛乳 | ごまつな にんじん | しょうが えだまめ キャベツ ねぎ だいこん もやし | ごめ じゃがいも さとう でんぷん | あぶら | 644 | 22.8 | 20.1 | 2.3 |
| 17 | 月 | ごはん 牛乳 ポークしゅうまい はるさめサラダ マーボーとうふ | ぶたにく とうふ みそ | 牛乳 | にんじん にら | キャベツ にんにく きゅうり しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ | ごめ でんぷん しゅうまいのか はるさめ さとう | あぶら ごま ごまあぶら | 723 | 28.7 | 26.9 | 1.8 |
| 18 | 火 | ごはん 牛乳 いかてんぷら きりぼしだいこんのにも わかたけじる オレンジ | いか さつまあげ なまあげ みそ | 牛乳 わかめ | にんじん | きりぼしだいこん しいたけ ねぎ えだまめ オレンジ たけのこ | ごめ こむぎこ さとう | あぶら | 627 | 21.2 | 18.1 | 2.6 |
| きょう 今日「カミカミ献立」です。かみごたえのある食材が何品もあります。よくかんで食べましょう。 | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 水 | コッパン 牛乳 にくだんご やきそば やさいスープ | とりにく ぶたにく なると ベーコン | 牛乳 | にんじん ごまつな | キャベツ たまねぎ キャベツ | パン やきそばめん じゃがいも | あぶら | 632 | 26.1 | 21.1 | 3.0 |
| きょう 今日「食育の日」です。今日使われている食べ物は何かを意識したり、どのように調理されているか予想したりして食べてみませんか？ | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 木 | むぎごはん 牛乳 サバのみそに ごぼうサラダ とりちゃんこじる | サバ あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく | 牛乳 | にんじん にら | ごぼう はくさい えのきだけ きゅうり ねぎ だいこん キャベツ | むぎ ごめ マヨネーズ ごま | 703 | 23.4 | 27.6 | 2.6 | |
| 21 | 金 | ごはん 牛乳 ぶたどんのぐ もやしとだいずのあえもの こんさいのごまじる | ぶたにく だいず ハム みそ とうふ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ しめじ だいこん もやし ごぼう きゅうり ねぎ | ごめ さとう さといも | ドレッシング ごま | 657 | 28.3 | 20.8 | 2.4 |
| 24 | 月 | ごはん 牛乳 そぼろどんのぐ からしあえ まろやかとうにゅうみそしる | ぶたにく かまぼこ みそ なまあげ とうにゅう | 牛乳 | ほうれんそう にんじん ごまつな | しょうが グリーンピース もやし ごぼう ねぎ | ごめ さとう じゃがいも | 639 | 27.6 | 20.5 | 2.3 | |
| 25 | 火 | ごはん 牛乳 はるまき なまあげとキャベツのみそいため ちゅうかスープ | なまあげ ぶたにく みそ とりにく | 牛乳 | にんじん ピーマン チンゲンサイ | キャベツ たけのこ にんにく ねぎ もやし きくらげ | ごめ はるまきのか さとう | あぶら | 686 | 23.0 | 27.3 | 1.8 |
| 26 | 水 | ちいさいこめこパン ブルーベリージャム 牛乳 スパゲティナポリタン はなやさいサラダ | ウインナー | 牛乳 | ピーマン トマト ブロッコリー にんにく にんじん | とうもろこし エリンギ たまねぎ にんにく キャベツ カリフラワー | ごめこパン ジャム スパゲティ | あぶら ドレッシング | 661 | 25.6 | 20.4 | 2.0 |
| 27 | 木 | むぎごはん 牛乳 セルフたけのこごはんのぐ ささみカツ なめこじる とちおとめヨーグルト | とりにく あぶらあげ みそ | 牛乳 わかめ ヨーグルト | にんじん きぬさや | たけのこ しいたけ なめこ ねぎ だいこん | むぎ ごめ さとう さといも | あぶら | 681 | 26.7 | 19.7 | 2.4 |
| 28 | 金 | ごはん 牛乳 しろみざかなフライのみそだれがけ わふうマカロニサラダ かみなりじる | ホキ あぶらあげ みそ ハム とうふ | 牛乳 | にんじん | きゅうり キャベツ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ | ごめ パンこ さとう マカロニ | あぶら ドレッシング ごまあぶら | 661 | 24.1 | 20.6 | 2.3 |

計(14回)

都合により献立や一部材料を変更する場合があります。



| | | | | | | |
|----------------|--------------|-----|-----|------|------|-----|
| えいようりょう 栄養量 | 小学生 (中学年) | 月平均 | 666 | 25.4 | 22.0 | 2.3 |
| | | 基準量 | 650 | 26.8 | 18.1 | 2未満 |