

4月分 給食献立予定表(小学校)



ひづけ 日付	こん 献 だて 立 ひょう 表	おも 主 な さい 材 りょう 料						小学校
		おもに体をつくる 魚、肉、卵、大豆・大豆製品、 牛乳・乳製品、小魚、海そう		おもに体の調子を整える 野菜、くだもの、きのこ、こんにやく		おもにエネルギーになる 米、パン、めん、いも、さとう、 油、ごま、ナッツ		
8 (火)	始業式							
9 (水)	黒糖パン 牛乳 肉団子②③ フレンチサラダ ミネストローネ(大豆)	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ えだまめ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こくとうパン じゃがいも マカロニ さとう	フレンチドレッシング	616 23.3 19.8 2.4
10 (木)	ごはん 牛乳 アジカツ ササミとキャベツのサラダ 根菜のごま汁	アジ タラ とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	ごはん パンこ さといも ごま	あぶら レモンドレッシング	619 22.2 20.5 2.1
11 (金)	★入学・進級お祝い献立★ ごはん チキンカレー 牛乳 ブロッコリーとチーズのサラダ お祝いいちごゼリー	とりにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ りんご とうもろこし	ごはん じゃがいも いちごゼリー	あぶら あおじそドレッシング	637 20.0 18.7 2.2
14 (月)	セルフ豚丼(ごはん、豚丼の具) 牛乳 もやしのナムル のっぺい汁	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ ねぎ ごぼう しらたき もやし こんにやく だいこん しめじ	ごはん さとう さといも でんぶん	あぶら ナムルドレッシング	602 24.3 17.6 2.0
15 (火)	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい②③ 春雨サラダ マーボー豆腐	ぶたにく ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ きゅうり もやし にんにく しょうが ねぎ たけのこ	ごはん パンこ しゅうまいのかわ はるさめ さとう でんぶん	ちゅうかごまドレッシング あぶら ごまあぶら	608 24.3 18.1 1.7
16 (水)	セルフハンバーガー(丸パン・ハンバーグ) 牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ かぼちゃスープ	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー たまねぎ にんじん	とうもろこし たまねぎ	まるパン さとう じゃがいも	わふうごましょうゆドレッシング たまごしょうマヨネーズ ベシヤメルルウ あぶら	598 24.0 22.6 2.6
17 (木)	ごはん セルフ三色丼(そぼろ、おひたし) 牛乳 田舎汁	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが もやし ごぼう かんぴょう	ごはん さとう さといも	あぶら ごま	607 27.1 18.1 2.2
18 (金)	コッペパン 牛乳 鶏肉のレモン風味焼き シーザーサラダ マカロニカレースープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ えだまめ たまねぎ	コッペパン じゃがいも マカロニ	レモンペッパーオイル シーザーサラダドレッシング カレールウ	593 26.1 22.0 2.4
21 (月)	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 五目きんぴら けんちん汁	さば みそ ぶたにく さつまあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにやく だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも	あぶら ごま	669 27.0 24.2 2.5
22 (火)	ごはん ポークハヤシライス 牛乳 花野菜サラダ アセロラゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー アスパラガス	たまねぎ しめじ カリフラワー とうもろこし	ごはん アセロラゼリー	あぶら ハヤシルウ コーンクリームドレッシング	619 18.0 18.0 2.5
23 (水)	食パン いちごジャム 牛乳 とうふナゲット②③ にんじんツナサラダ ゆばとほうれん草のスープ	とうふ ぎょにく とうにゅう ツナ ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし キャベツ たけのこ ねぎ	しょくパン いちごジャム でんぶん	あぶら にんじんだレッシング	612 21.7 25.2 2.4
24 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き炒め 切り干大根のナムル かんぴょうの卵とじ汁	ぶたにく とうふ たまご だいず	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ きりほしだいこん もやし かんぴょう ねぎ	ごはん さとう	あぶら ナムルドレッシング	597 24.7 19.5 2.2
25 (金)	米粉パン 牛乳 焼きそば わかめと小松菜のツナ和え ヨーグルト	ツナ なると ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	こまつな にんじん	もやし キャベツ	こめこパン やきそばめん	パンパンジードレッシング あぶら	589 25.6 17.0 2.6
28 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き こんにやくサラダ ピリ辛味噌汁	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	しょうが にんにく こんにやく キャベツ だいこん しいたけ ねぎ	ごはん さといも	あぶら	588 26.5 18.4 2.1
30 (水)	はちみつバターパン 牛乳 コロッケ グリーンサラダ ポークピーズ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ブロッコリー トマト	たまねぎ とうもろこし グリーンピース キャベツ にんにく	はちみつバターパン じゃがいも パンこ さとう	あぶら イタリアンドレッシング	703 23.3 25.7 2.7

小学校3・4年生1食分の学校給食摂取基準

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2.0g未満

4月の平均栄養量

エネルギー：617kcal たんぱく質：24.0g 脂質：20.0g 塩分：2.3g

入学進級

おめでとう

新しい環境での生活が始まります。毎日を元気に過ごすことができるように、まずはしっかりと「朝ごはん」を食べましょう！
朝ごはんを食べることで「生活リズム」が整い、頭も体も元気になります。

献立のお知らせ

11日(金)は入学、進級お祝い献立です。
給食で人気のメニューから、たくさんの野菜が入ったチキンカレーにしました。お祝いいちごゼリーは、いちごの果肉入りゼリーに桜をイメージしたクリームがのっている、卵、乳不使用のゼリーです。

給食がはじまるよ！