



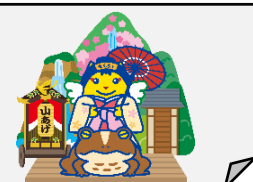
4月分 給食献立予定表(小学校)

ひづけ 日付	こん 献 だて 立 めい 名	おもにからだ おもに体の調子を整える			おもにエネルギーになる		小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) しよくえんそどうりょう(g)
		からだ おもとにつくる	からだ おもとにつくる	からだ おもとにつくる	からだ おもとにつくる	からだ おもとにつくる	
8 (水)	しぎょうしき 始業式						
9 (木)	ごはん 牛乳 いわしのごま味噌煮 マカロニサラダ 沢煮椀	いわし みそ ハム ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん だいこん たけのこ しいたけ	きゅうり だいこん ごぼう さとう	キャベツ ごぼう マカロニ あぶら	621 22.9 21.5 1.9
10 (金)	ごはん 牛乳 コロッケ・小袋ソース 和風サラダ ピリ辛味噌汁	ツナ ふたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん だいこん キャベツ しょうが たまねぎ ねぎ こんにやく	きゅうり にんにく じゃがいも わふうドレッシング パンこ	あぶら あぶら	628 20.0 19.6 2.0
13 (月)	☆入学・進級お祝い☆ ごはん 牛乳 チキンカレー 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 チーズ	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 キャベツ とうもろこし りんご	ごはん じゃがいも カレールー	648 20.0 18.6 2.1
14 (火)	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ほうれん草のごま和え 豚汁	とりにく ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	しょうが キャベツ ごぼう だいこん ねぎ さとう	あぶら ごま あぶら ごま じゃがいも さとう	610 28.0 16.9 1.9
15 (水)	こめこ 米粉パン 牛乳 焼きそば 花野菜とツナのサラダ ヨーグルト	ふたにく なると ツナ	ぎゅうにゅう あおのり ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし カリフラワー	こめこパン あぶら あぶら わふうドレッシング	654 29.5 21.4 2.9
16 (木)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き のり酢和え ゆばとわかめの味噌汁	ふたにく ツナ ゆば とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ ねぎ	ごはん じゃがいも ごま さとう	637 28.7 20.9 2.1
17 (金)	食パン みかんジャム 牛乳 ハンバーグケチャップソース 野菜のチャウダー アセロラポンチ	とりにく ふたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ みかん もも パイナップル	しょくパン ジャム あぶら じゃがいも ルー さとう アセロラジュレ	718 27.3 23.3 2.4
20 (月)	ごはん 牛乳 厚焼きたまご ごぼうサラダ 肉豆腐	たまご ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう きゅうり ねぎ はくさい とうもろこし しらたき	ごはん あぶら あぶら たまごふしろうまヨネーズ さとう ごま	666 27.1 23.7 2.0
21 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き かんぴょうサラダ 味噌けんちん汁	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく キャベツ かんぴょう えだまめ だいこん ごぼう とうもろこし こんにやく	ごはん ごまあぶら さといも ごまドレッシング ごま あぶら	655 27.4 23.8 2.2
22 (水)	ミートソーススパゲッティ (ゆでスパゲッティ・ミートソース) 牛乳 ハムマリネサラダ 豆乳パンナコッタ	ふたにく だいす ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ セロリ グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ あぶら さとう ハヤシルー とうにゅうパンナコッタ マリネドレッシング	623 26.3 22.4 2.5
23 (木)	ごはん 牛乳 豚肉ケチャップ炒め れんこんとひじきのサラダ なめことわかめの味噌汁	ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ れんこん もやし きゅうり ねぎ なめこ	ごはん バター さとう わふうドレッシング	601 24.5 18.9 1.8
24 (金)	セルフフィッシュサンド (コッパン・白身魚フライ・小袋ソース) 牛乳 にんじんツナサラダ 野菜と鶏肉のクリーム煮	たら ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	コッパン あぶら じゃがいも ルー パンこ にんじんドレッシング	710 29.9 27.1 2.4
27 (月)	セルフ二色丼 (ごはん・鶏そぼろ・おひたし) 牛乳 キムチスープ	とりにく ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	しょうが もやし はくさいキムチ ねぎ にんにく	ごはん あぶら さとう	630 31.8 20.2 2.5
28 (火)	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい②③ きりぼしだいこん 切干大根のナムル 麻婆豆腐	ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく しょうが ねぎ きりぼしだいこん	ごはん ナムルドレッシング しゅうまいのかわ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	620 24.4 19.2 1.9
29 (水)	しょうわ 昭和の日						
30 (木)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ ひじきの炒め煮 小松菜の味噌汁	ふたにく だいす あぶらあげ ひじき とうふ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ しらたき	ごはん あぶら パンこ じゃがいも さとう	641 20.6 20.2 2.1

1食分の学校給食摂取基準 (小学校3・4年生)
 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: 644kcal たんぱく質: 25.8g 脂質: 21.1g 塩分: 2.1g

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

4/26(日)は那須烏山市議会議員選挙の投票日です。
 投票日当日に予定がある方は、期日前投票(4/20~4/25)をご利用ください。



ていねいに配ぜんしょう

