



早寝早起き朝ごはん運動
シンボルマーク

平成31年

4月献立表

北町西小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量																			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)																
9	火 回鍋肉丼 飲用牛乳 野菜のナムル	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ひまわりあぶら さとう	かたくりこ ごまあぶら ごま	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン	キャベツ こまつな もやし しょうが	576	15.3	29.4	1.8																
10	水 麦ごはん 飲用牛乳 ししゃもピリ辛焼き 切り干し大根の含め煮 味噌汁(油・人・玉・芋・わ・小)	ぎゅうにゅう	ししゃも あぶらあげ	こめ おおむぎ ひまわりあぶら さとう	じゃがいも	ねぎ しょうが きりぼしだいこん	にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな	622	18.1	26.6	2.4																
11	木 カレーライス 飲用牛乳 コールスローサラダ	ぶたにく	クリーム	ぎゅうにゅう		しょうが にんにく にんじん たまねぎ	キャベツ コーン	709	12.4	32.2	2.8																
12	金 スパゲッティミートソース 飲用牛乳 ジャーマンポテト	ぶたひきにく	だいたいず	パルメザンチーズ	ぎゅうにゅう	スパゲティ	オリーブゆ	こむぎこ さとう	じゃがいも ひまわりあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	マッシュルーム トマトかん	696	14.5	28.4	2.5												
15	月 麦ごはん 飲用牛乳 肉豆腐 和風サラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	やきとうふ		にんじん たまねぎ	ねぎ しめじ	キャベツ きゅうり	だいこん	627	16.0	28.9	1.7														
16	火 キムチ丼 飲用牛乳 卵とワカメのスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	わかめ たまご		こめ ひまわりあぶら さとう	かたくりこ	にんにく しょうが	ねぎ たまねぎ	はくさい	にんじん	にら	えのきたけ	584	15.4	27.7	2.3										
17	水 揚げパン(きなこ) 飲用牛乳 肉団子スープ 美生柑	きなこ	ぎゅうにゅう	ぶたひきにく		コッペパン	あぶら	グラニューとう	さとう	しょうが	ねぎ	にんじん	はくさい	にら	みしょうかん	566	15.5	37.7	1.8								
18	木 ツナピラフ コーヒー牛乳 マカロニのクリーム煮	まぐるかん	コーヒー	ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	クリーム	パルメザンチーズ		こめ	バター	ひまわりあぶら	じゃがいも	こむぎこ	マカロニ	たまねぎ	にんじん	マッシュルーム	コーン	グリーンピース	にんにく	ほうれんそう	716	11.6	31.8	2.0	
19	金 古代米ごはん 飲用牛乳 鶏の照り焼き キャベツの浅漬け すまし汁	ぎゅうにゅう	とりにく	けずりぶし	とうふ	こめ	くるまい	さとう		しょうが	キャベツ	きゅうり	えのきたけ	にんじん	ねぎ	こまつな	547	17.5	27.6	2.2							
22	月 たけのこご飯 飲用牛乳 松風焼 利休汁	あぶらあげ	のり	ぎゅうにゅう	ぶたひきにく	だいたいず	たまご	みそ	けずりぶし	とうふ	こめ	さとう	パンこ	ごま	じゃがいも	しるすりごま	たけのこ	にんじん	たまねぎ	ねぎ	ほししいたけ	だいこん	こまつな	677	17.4	29.0	3.0
23	火 麦ごはん 飲用牛乳 じゃがいものそぼろ煮 春キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたひきにく	ハム		こめ	おおむぎ	ひまわりあぶら	じゃがいも	さとう	でんぶん	かたくりこ	しょうが	にんじん	たまねぎ	グリーンピース	キャベツ	きゅうり	615	12.9	24.4	1.8					
24	水 鶏めし 飲用牛乳 ほうれん草入りたまご焼 味噌汁(え・人・玉・大・油・ね)	とりにく	とりにく	ひきにく	ぎゅうにゅう	ベーコン	たまご	クリーム	けずりぶし	あぶらあげ	みそ	こめ	ひまわりあぶら	こんにやく	さとう	ほうれん草	ほうれんそう	えのきたけ	だいこん	ねぎ	648	17.5	33.8	2.4			
25	木 ジャージャー麺 飲用牛乳 フルーツポンチ	ぶたひきにく	みそ	ぎゅうにゅう	かんてん	ちゅうかめん	ひまわりあぶら	さとう	ごま	かたくりこ	ごまあぶら	もやし	きゅうり	にんにく	しょうが	ねぎ	ほししいたけ	たけのこ	にんじん	みかんかん	パインアップルかん	ももかん	680	14.0	27.7	2.5	
26	金 麦ごはん 飲用牛乳 サバの竜田揚げ ごま和え 吉野汁	ぎゅうにゅう	さば	とりにく		こめ	おおむぎ	かたくりこ	あぶら	さとう	しるすりごま	でんぶん	しょうが	キャベツ	もやし	にんじん	だいこん	ごぼう	ねぎ	こまつな	616	16.4	30.4	2.6			

食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 給食回数14回 アレルギー対応食材

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	634	15.2	29.7	2.3	323	91	2.2	263	0.39	0.51	31	4.4
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

どうして給食には毎日牛乳が出るの？

みなさんも一度は疑問に思った事があると思います。
牛乳にはカルシウムをはじめ、たんぱく質、脂質、糖質、ビタミンなど
たくさんの栄養が含まれています。牛乳は成長期であるみなさんに
必要な栄養が効率的にとれる食品なので、毎日の給食に出るのです。
給食がない日にも積極的に牛乳を飲みましょう！

