令和5年　4月献立表

北町西小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10	月	しらすご飯 ★牛乳 じゃがいものそぼろ煮 春キャベツのサラダ	しらすぼし ★ぎゅうにゅう とりひきにく ハム	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	605	16.1	25.9	2.9
11	火	ご飯 ★牛乳 ★鰆の香り焼き 切り干し大根の含め煮 味噌汁	★ぎゅうにゅう さわら さつまあげ みそ	こめ ★マヨネーズ（エッグフリー） あぶら さとう	たまねぎ にんじん パセリ きりぼしだいこん ごぼう ほししいたけ こまつな だいこん	585	16.7	33.1	2.4
12	水	★カレーライス ★牛乳 コールスローサラダ	とりもも ★ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ ざらめ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン	624	12.9	32.2	2.4
13	木	★スパゲッティミートソース ★牛乳 ジャーマンポテト	ぎゅうミンチ とりひきにく ★だいず ★ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲティ オリーブゆ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトかん パセリ	603	16.0	31.3	2.4
14	金	麦ご飯 ★牛乳 ★マーボー豆腐 バンサンスー	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ まめみそ ★とうふ とりにく	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	しょうが ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にんにく にら きゅうり もやし	590	17.4	31.7	2.5
17	月	チキンライス ★牛乳 ＡＢＣｽｰﾌﾟ ★ミルクゼリー（イチゴソース）	とりにく ★ぎゅうにゅう ベーコン アガー ★クリーム	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも マカロニ さとう いちごジャム	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん グリンピース こまつな レモン	584	13.6	27.0	2.5
18	火	★たけのこご飯 ★牛乳 ★松風焼 野菜汁	★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★だいず みそ	こめ もちごめ さとう あぶら パンこ ★しろごま ごまあぶら ちくわぶ	たけのこ にんじん たまねぎ れんこん ほししいたけ だいこん ごぼう	585	17.1	29.4	2.3
19	水	★揚げパン（きなこ） ★牛乳 ポトフ くだもの(清美ｵﾚﾝｼﾞ1/4)	★きなこ ★ぎゅうにゅう とりもも	★コッペパン あぶら グラニューとう じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きよみ	583	16.9	38.7	2.2
20	木	麦ご飯 ★牛乳 ★回鍋肉 はなまるスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく なると	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ もやし	586	17.2	32.1	2.6
21	金	★赤飯 ★牛乳 ぶりの照り焼き 白菜と小松菜の甘酢和え ★かきたま汁	★ぎゅうにゅう ぶり ★たまご	アルファかまい あぶら ★くろごま さとう かたくりこ	しょうが はくさい にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	608	17.3	32.6	2.8
24	月	麦ご飯 ★牛乳 サバの竜田揚げ 野菜のおひたし ★けんちん汁	★ぎゅうにゅう さば ★あつあげ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう こんにゃく さといも	しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん	599	17.4	34.4	2.3
25	火	★黒砂糖パン ★牛乳 ★シェパーズパイ（イギリス） スコッチブロス（スコットランド）	★ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ★チーズ ひよこまめ とりにく	★くろざとうパン じゃがいも ★バター あぶら さとう オリーブゆ おおむぎ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ねぎ セロリー キャベツ パセリ	613	17.2	38.3	2.9
26	水	麦ご飯 ★牛乳 ★生揚げと野菜のうま煮 ツナわかめサラダ	★ぎゅうにゅう とりにく ★あつあげ わかめ まぐろかん	こめ おおむぎ あぶら さとう	しょうが にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ れんこん グリンピース もやし きゅうり レモン たまねぎ	591	16.2	32.0	2.0
27	木	鶏めし ★牛乳 ★ほうれん草入りたまご焼 味噌汁	とりひきにく ★ぎゅうにゅう ベーコン ★たまご ★クリーム みそ	こめ あぶら さとう	ほししいたけ ごぼう にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん こまつな	579	16.6	35.3	2.5
28	金	★カレーピラフ ★牛乳 野菜チップ お豆のトマトスープ	ウインナー　★ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	こめ ★バター あぶら かたくりこ オリーブゆ さとう	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース ごぼう れんこん にんにく セロリー トマトかん トマトピューレ	582	12.6	37.7	1.8

※　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15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	594	16.1	32.8	2.4	317	84	2.1	236	0.26	0.44	15	6.3
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	25	4.5以上

※令和3年に日本食品標準成分表が８訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。
8訂ではエネルギーの価が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値より低い価になっていますが、本校では成長曲線を確認し、問題はないと考えています。
ご承知おきください。尚、月間摂取平均値と基準値は中学年(3・4年生)の価です。

早ね 早おき 朝ごはん

このマークは、**「早寝早起き朝ごはん」運動のシンボルマーク**です。
子どもたちが健やかに成長していくためには運動、食事、睡眠がとても重要です。太陽の光をしっかりと運動することで夜はよく眠れるようになります。早起きをして朝ごはんを食べることで体や脳にしっかりとエネルギーがお行きわたり、午前中から元気に過ごすことができます。
病気に負けない強い体を作るためにも、「早寝早起き朝ごはん」を実践して生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。