

4月



こんだてひょう

令和5年度 向山小学校

| 実施日 日 曜 | 牛乳 | 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 | 1食分 (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 7 | 金 | ○ プルコギ丼 じゃが芋と新たまねぎのみそ汁 オレンジゼリー | 豚肉 ★牛乳 みそ アガー | 米 米油 しらたき 砂糖 じゃが芋 | たまねぎ にんじん もやし 生姜 にんにく チンゲンサイ 小松菜 オレンジジュース | 620 | 15.2 | 28.9 | 3.1 |
| 10 | 月 | ○ レンズ豆入りドライカレー 青のりキャロットポテト | 豚ひき肉 レンズ豆 ★牛乳 青のり | 米 米粉 米油 ★揚げ油 じゃが芋 | にんにく 生姜 セロリ たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ | 618 | 13.4 | 30.7 | 2.4 |
| 11 | 火 | ○ シュガートースト クリームシチュー りんご | ★牛乳 とり肉 ★豆乳 | ★食パン ★バター グラニュー糖 じゃが芋 米油 米粉 | たまねぎ にんじん コーン 小松菜 ★りんご | 593 | 13.5 | 43.4 | 2.0 |
| 12 | 水 | ○ ごはん マーボー豆腐 マロニースープ | ★牛乳 豚ひき肉 みそ ★豆腐 ベーコン | 米 米油 砂糖 片栗粉 マロニー ★ごま油 | 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ にんにく ねぎ たら もやし キャベツ チンゲンサイ | 606 | 16.6 | 33.3 | 3.1 |
| 13 | 木 | ○ カラフルチキンピラフ ひじきいりキャベツサラダ ソーセージいりポトフ | とり肉 ★牛乳 ひじき ベーコン ウィナー | 米 米油 砂糖 じゃが芋 | にんじん たまねぎ コーン トマトピューレ グリンピース キャベツ ほうれん草 にんにく パセリ粉 | 605 | 13.0 | 30.2 | 2.7 |
| 14 | 金 | ○ 赤飯 とりの照り焼き 野菜の磯香あえ 大根と油あげのみそ汁 | ささげ ★牛乳 とり肉 のり ★豆腐 ★油揚げ みそ | 米 もち米 ★黒ごま 砂糖 片栗粉 | 生姜 キャベツ 小松菜 にんじん もやし 大根 ねぎ | 591 | 18.5 | 31.4 | 2.8 |
| 17 | 月 | ○ ぶた肉チャーハン 花シュウマイ ベーコンと野菜のスープ | 豚肉 ★牛乳 豚ひき肉 とりひき肉 みそ ベーコン | 米 片栗粉 砂糖 ★しゅうまいの皮 米油 | ねぎ たまねぎ にんじん コーン 小松菜 生姜 キャベツ | 590 | 16.5 | 31.1 | 1.7 |
| 18 | 火 | ○ ごはん 魚の西京焼き じゃがいものきんぴら ちくわぶ入りみそ汁 | ★牛乳 ★鮭 みそ 豚肉 ★豆腐 | 米 砂糖 米油 じゃが芋 こんにゃく ★ちくわぶ | ごぼう にんじん さやいんげん 大根 えのきたけ キャベツ ほうれん草 | 597 | 21.1 | 25.2 | 2.2 |
| 19 | 水 | ○ 高野豆腐のそぼろ丼 じゃがもちスープ | とりひき肉 ★高野豆腐 ★牛乳 とり肉 ★油揚げ | 米 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 | 生姜 にんじん 干しいたけ コーン さやいんげん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 | 594 | 16.6 | 28.9 | 2.3 |
| 20 | 木 | ○ 黒砂糖パン アスパラポテトグラタン キャベツスープ | ★牛乳 ベーコン とり肉 ★チーズ レンズ豆 | ★黒砂糖パン じゃが芋 米油 米粉 | にんにく たまねぎ しめじ コーン パセリ粉 アスパラガス にんじん キャベツ | 621 | 15.7 | 38.0 | 2.3 |
| 21 | 金 | ○ ごはん ひじきいり卵焼き 油あげのサラダ たっぷり野菜みそ汁 | ★牛乳 とりひき肉 ひじき ★卵 ★油揚げ みそ | 米 米油 砂糖 ★ごま油 じゃが芋 | たまねぎ にんじん もやし 小松菜 きゅうり キャベツ 大根 えのきたけ | 595 | 17.3 | 31.6 | 2.4 |
| 24 | 月 | ○ ジャージャー麺 のりドレッシングサラダ | みそ 豚ひき肉 ★牛乳 のり | ★中華めん 米油 砂糖 片栗粉 | きゅうり もやし 生姜 にんにく ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ 小松菜 | 525 | 17.6 | 32.4 | 2.4 |
| 25 | 火 | ○ 豆わかごはん 新じゃがのそぼろ煮 もやしのごま酢あえ | 炊き込みわかめの素 ★大豆 ★牛乳 豚ひき肉 | 米 米油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 | 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ 干しいたけ 小松菜 もやし | 556 | 14.1 | 22.3 | 2.4 |
| 26 | 水 | ○ たけのこごはん さばのカレー焼き 三色野菜のあえもの 田舎汁 | とり肉 ★油揚げ ★牛乳 ★さば 豚肉 ★厚揚げ | 米 米油 砂糖 ★ごま油 こんにゃく じゃが芋 | たけのこ にんじん 干しいたけ さやえんどう にんにく 生姜 もやし 小松菜 大根 ねぎ しめじ | 615 | 20.0 | 33.7 | 3.1 |
| 27 | 木 | ○ あぶたま丼 キャベツの塩昆布いため オレンジ | 豚肉 ★油揚げ ★かまぼこ ★卵 ★牛乳 ベーコン 塩昆布 | 米 砂糖 米油 | たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース キャベツ 小松菜 コーン オレンジ | 601 | 17.6 | 32.9 | 1.9 |
| 28 | 金 | ○ ごはん かつおのふりかけ すき焼き風肉豆腐 わかめの和風サラダ | ★牛乳 塩昆布 豚肉 ★焼き豆腐 わかめ | 米 ★白ごま 砂糖 米油 しらたき | にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ えのきたけ 白菜 チンゲンサイ ねぎ キャベツ 大根 コーン | 631 | 18.5 | 29.2 | 2.5 |

※給食回数16回 ※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。

※「アガー」とは、海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

| 4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 (μgRAE) | 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 | 597 | 16.6 | 31.5 | 2.5 | 326 | 90 | 2.4 | 234 | 0.29 | 0.47 | 17 | 7.0 |
| 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 | 0.4 | 0.4 | 25 | 4.5以上 |