

4月



こんだてひょう

令和6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)	
9	火	○	ブルコギ丼 じゃが芋と新たまねぎのみそ汁 フルーツゼリー	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 みかん缶 バインアップル缶	624	14.9	28.7	3.1
10	水	○	シュガートースト クリームシチュー りんご	★牛乳 とり肉 豆腐	★食パン ★バター グラニュー糖 米油 じゃが芋 米粉	たまねぎ にんじん コーン 小松菜 ★りんご	593	13.4	43.6	2.0
11	木	○	レンズ豆いりドライカレー 青のりポテト	豚ひき肉 レンズ豆 ★牛乳 青のり	米 米粉 米油 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	607	13.6	29.8	1.7
12	金	○	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 にら もやし キャベツ チンゲンサイ	606	16.6	33.3	3.1
15	月	○	たけのこごはん 新じゃがのそぼろ煮 もやしのごま酢あえ	とり肉 油揚げ ★牛乳 豚ひき肉	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉 米油	たけのこ にんじん キャベツ 干しいたけ さやえんどう 生姜 たまねぎ 小松菜 もやし	588	14.5	24.0	2.8
16	火	○	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 米油 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮	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
17	水	○	ごはん ししゃもの磯辺あげ じゃがいものきんぴら ちくわぶ入りみそ汁	★牛乳 ★ししゃも 青のり 豚肉 豆腐 みそ	米 小麦粉 片栗粉 ★揚げ油 米油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 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	652	17.7	31.3	2.1
18	木	○	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 ★かつお節 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	632	18.5	29.2	2.5
19	金	○	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
22	月	○	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
23	火	○	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 ウィンナー	米 砂糖 米油 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	607	13.0	30.1	2.7
24	水	○	わかめごはん さばのカレー焼き 三色野菜のあえもの 田舎汁	炊き込みわかめの素 ★牛乳 ★さば 豚肉 厚揚げ	米 砂糖 ごま油 米油 こんにゃく じゃが芋	にんにく 生姜 もやし 小松菜 にんじん 大根 ねぎ しめじ	557	19.5	33.6	3.3
25	木	○	黒砂糖パン 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 パセリ粉 フロccoli にんじん コーン キャベツ	621	15.7	38.0	2.3
26	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
30	火	○	やきとり丼 キャベツの塩昆布いため オレンジ	とりもも ★牛乳 ベーコン 塩昆布	米 砂糖 片栗粉 米油	生姜 ねぎ 赤パプリカ ピーマン にんじん キャベツ 小松菜 コーン オレンジ	549	14.9	27.2	1.6

※給食回数1年生14日 2～6年生15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。

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

※「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	596	16.1	31.5	2.4	329	88	2.2	238	0.29	1.45	17	6.9
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