

令和5年



4月献立表



旭町小学校

実施日	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)
7 金	ハッシュドビーンズライス 牛乳 コールスローサラダ	とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こむぎこ ざらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ キャベツ コーン	607	13.0	34.8	1.9
10 月	たけのご飯 牛乳 がめ煮 野菜のゆかり和え	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さつまあげ あつあげ	こめ もちごめ こめぬかあぶら さとう こんにやく じゃがいも	たけのこ にんじん しょうが ごぼう れんこん ほししいたけ さやいんげん キャベツ	586	16.3	31.3	1.9
11 火	ご飯 牛乳 鯖のカレー焼き 野菜の和風ごま炒め たっぶり野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう しろごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん キャベツ こまつな だいこん たまねぎ えのきたけ	551	18.5	33.2	2.3
12 水	レーズンシナモンロール 牛乳 春野菜のクリーム煮 春キャベツのソテー	ぎゅうにゅう とりにく クリーム	ぶどうパン マーガリン グラニューとう こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ グリンピース こまつな コーン	642	13.0	44.4	2.5
13 木	キムチチャーハン 牛乳 棒ぎょうざ 五目さっぱりスープ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ かたくりこ	しょうが にんにく こまつな キムチ(アレルギー-27品不使用) にんじん たまねぎ こねぎ キャベツ いらねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい	560	16.9	37.9	2.4
14 金	衣笠丼 牛乳 京風みそ汁 抹茶ケーキ	あぶらあげ かまぼこ たまご ぎゅうにゅう あつあげ みそ	こめ おおむぎ さとう さといも こむぎこ バター あまなっとう	にんじん ほししいたけ たまねぎ グリンピース だいこん こまつな	645	15.3	29.7	2.0
1年生 給食開始								
17 月	大豆入りドライカレー 牛乳 ポパイソテー	とりひきにく だいず ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ こめぬかあぶら かたくりこ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ ピーマン レーズン トマトピューレ キャベツ コーン ほうれんそう にんじん	548	16.6	30.2	2.0
18 火	しょうが焼き丼 牛乳 じゃがいもとわかめのみそ汁 オレンジ	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ オレンジ	551	17.2	27.6	2.2
19 水	麦ご飯 牛乳 家常豆腐 わかめサラダ フルーツ白玉	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ しろごま しらたまだんご	しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ チンゲンサイ こまつな コーン みかんかん パインアップルかん ももかん	682	14.6	29.6	1.8
20 木	ツナコーントースト 牛乳 カリカリポテトのサラダ 押し麦のスープ	まぐろ チーズ ぎゅうにゅう とりにく	はいがパン マヨネーズ(卵なし) じゃがいも あぶら こめぬかあぶら さとう おおむぎ	コーン たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり セロリー こまつな	576	15.8	45.9	2.7
21 金	赤飯 牛乳 鶏のから揚げ 千草和え 沢煮椀	ささげ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ もちごめ くるごま かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう しろすりごま	にんにく しょうが キャベツ だいこん こまつな にんじん えのきたけ たけのこ ほししいたけ	576	15.9	31.7	2.9
24 月	あんかけ焼きそば 牛乳 青のりビーンズポテト パインゼリー	とりにく ぎゅうにゅう だいず あおのり かんてん	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも かたくりこ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい もやし チンゲンサイ セロリー パインジュース	628	15.0	30.8	2.4
25 火	ご飯 牛乳 鮭のマヨみそ焼き もやしと油揚げの炒め物 けんちん汁	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ とりにく とうふ	こめ マヨネーズ(卵なし) こめぬかあぶら さとう こんにやく さといも	しょうが にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ	577	19.9	36.5	2.4
26 水	ひじきご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツと小松菜のみそドレサラダ	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう とりひきにく みそ	こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	にんじん ほししいたけ しょうが たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり こまつな	612	14.1	27.5	2.2
27 木	ご飯 牛乳 ホキのフライ 和牛ドレッシングサラダ かぶのみそ汁	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ とうふ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう こめぬかあぶら じゃがいも	キャベツ こまつな たまねぎ コーン かぶ かぶ(は) にんじん ねぎ レモン	584	18.2	29.9	2.4
28 金	チキンライス 牛乳 キャベツのキッシュ風 ポテトスープ	とりにく ぎゅうにゅう たまご なまクリーム チーズ	こめ こめぬかあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマトピューレ キャベツ コーン パセリ	589	16.5	36.5	2.5

※ 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16回

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	595	16.0	33.6	2.3	334	86	2.2	209	0.24	0.45	15	6.5



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

＜おうちの方へ＞

給食費の引き落としは5月から開始予定です。

＜今月の給食目標＞

きゅうしよくした みつ
給食の仕方を身に付けよう