

令和3年4月献立

こちらは中学年の栄養価です。
 中学年を基準に、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

令和2年度

| 日 (曜) | 牛乳 | 献立名 | | 食品名 | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 % |
|-----------|------|-------------------------|-------------------------------------|--|------------------------------------|---|---------------------------------------|----------------------------------|--|--|
| | | | | おもにエネルギーのもとになる食品 (き) | | おもに体をつくるもとになる食品 (あか) | | おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり) | | |
| | | | | たんすいかぶつが多い | しぼうが多い | たんぱくしつが多い | むきしつが多い | カロチンが多い | その他のビタミンが多い | |
| 7 (水) | | ★おせきはん 進級お祝い献立 | とうふハンバーグわふうおろしソース ねりまみそのみそしる | こめもちごめ こめこパンこ でんぶん | ★くろごま マヨネーズ (卵なし) | あずき ふたひきにく とうふ とうにゅう あぶらあげ みそ | ★ぎゅうにゅう いりこ | こまつな | たまねぎ だいこん キャベツ えのきたけ | 588 24.0 29.5 |
| 8 (木) | | ジャンバラヤ | はるやさいのクリームに★ ひじきのサラダ★ いちご★ | こめ じゃがいも こめこ さとう | こめあぶら オリーブゆ ★バター | とりにく だいず ベーコン とりもも いんげんまめ まぐろ | ★ぎゅうにゅう ひじき | にんじん ピーマン アスパラガス パセリ | にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム セロリー かぶ キャベツ コーン ★いちご | 660 21.1 32.7 |
| 9 (金) | | はいがごはん | ぶりのあずまに きりぼしだいこんのもの キャベツのみそしる | はいがまい じゃがいも かたくりこ さとう | こめあぶら ごまあぶら | ぶり あぶらあげ みそ | ★ぎゅうにゅう いりこ | にんじん さいいんげん こまつな | しょうが きりぼしだいこん キャベツ えのきたけ | 684 25.4 34.1 |
| 12 (月) | | のらぼうなめし 旬:のらぼう菜 | じゃがいものそぼろに やさいのこうみあえ | はいがまい きび じゃがいも きびぎとう でんぶん | ごまあぶら こめあぶら | ふたひきにく こうやどうふ | ★ぎゅうにゅう | のらぼうな にんじん | しょうが たまねぎ ほししいたけ きゅうり キャベツ コーン にんにく ねぎ | 633 20.9 24.3 |
| 13 (火) | | ★わかめうどん | ★ちくわのいそべあげ なのはなのりあえ | ★うどん ★こむぎこ きびぎとう | こめあぶら マヨネーズ (卵なし) | とりにく あぶらあげ ちくわ | こんぶ わかめ ★ぎゅうにゅう あおりのり | にんじん なばな | だいこん ほししいたけ ねぎ はくさい えのきたけ | 586 27.6 31.3 |
| 14 (水) | | コメッコハヤシライス 1年生給食スタート | コールスローサラダ | こめ さとう ざらめ こめこ きびぎとう | こめあぶら | ふたにく だいず とうにゅう | ★ぎゅうにゅう | にんじん トマトピューレ | にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ コーン | 633 20.4 29.9 |
| 15 (木) | | なのはなちらしずし 1年生入学お祝い献立 | ★まつかぜやき すましじる | こめ きび さとう こめこ きびぎとう でんぶん | こめあぶら ごまあぶら ★しろごま | とりにく あぶらあげ とりひきにく ふたひきにく だいず みそ | こんぶ ★ぎゅうにゅう | にんじん なばな こまつな | かんぴょう ほししいたけ れんこん しょうが たまねぎ ねぎ だいこん まいたけ | 655 28.4 33.5 |
| 16 (金) | | くろまいごはん | さけのちゃんちゃんやき いもだんごじる | こめ もちごめ くろまい さとう じゃがいも かたくりこ | ごまあぶら | さけ みそ あぶらあげ | ★ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん ピーマン こまつな | たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう ねぎ | 597 28.5 20.2 |
| 19 (月) | | まあぼどうふどん | ★バンバンジーサラダ | こめ きびぎとう でんぶん | こめあぶら ごまあぶら ★しろすりごま ★しろごま | ふたひきにく だいず みそ とうふ とりにく | ★ぎゅうにゅう | にんじん にら | しょうが たけのこ ほししいたけ にんにく ねぎ もやし きゅうり | 592 24.3 29.3 |
| 20 (火) | | こぎつねごはん | ★さわらのきのめやき こまつなのみそしる | こめ もちごめ さとう でんぶん | こめあぶら | ふたひきにく あぶらあげ ★さわら とうふ みそ | ★ぎゅうにゅう こんぶ いりこ | にんじん さいいんげん こまつな | さんしょう たまねぎ えのきたけ | 595 29.5 31.8 |
| 21 (水) | | ピースコーンごはん 旬:グリーンピース | あつあげのカレーに カリカリジャコサラダ | はいがまい もちごめ きびぎとう でんぶん | こめあぶら ごまあぶら | あつあげ ふたひきにく だいず | ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ | にんじん こまつな | コーン グリンピース にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ | 643 27.5 33.0 |
| 22 (木) | | ★おやこどん | なめこのみそしる | はいがまい きびぎとう でんぶん | | とりにく ★たまご とうふ あぶらあげ みそ | ★ぎゅうにゅう いりこ こんぶ | にんじん みつば だいこん (は) | たまねぎ ほししいたけ だいこん なめこ | 602 26.6 29.0 |
| 23 (金) | | ★かしわぼん | ★だいずコロック コメッコマカロニのトマトスープ | ★まるパン さとう じゃがいも マッシュポテト ★こむぎこ ★パンこ こめこマカロニ | こめあぶら オリーブゆ | ふたひきにく だいず レンズまめ ベーコン とりにく | ★ぎゅうにゅう | にんじん トマトペースト トマトかん こまつな | たまねぎ セロリー にんにく | 611 24.0 33.6 |
| 26 (月) | | ぶたキムチどん | わかめスープ | こめ きびぎとう でんぶん | こめあぶら ごまあぶら | ふたにく あつあげ みそ とうふ とりにく | ★ぎゅうにゅう わかめ | にんじん にら | にんにく しょうが たけのこ たまねぎ キムチ(7/材料-27品不使用) えのきたけ ねぎ | 587 21.7 29.7 |
| 27 (火) | | たけのごごはん 旬:たけのこ | ★ししやものみりんやき じゃがいものみそしる | こめ もちごめ きびぎとう じゃがいも | こめあぶら ごまあぶら | とりにく あぶらあげ みそ | ★ぎゅうにゅう ★こもちししやも いりこ こんぶ わかめ | にんじん こねぎ | たけのこ たまねぎ ねぎ | 587 25.1 28.5 |
| 28 (水) | | ★スパゲティミートソース | れんコーンサラダ | ★スパゲティ さとう こめこ きびぎとう | オリーブゆ こめあぶら こめあぶら | ふたひきにく だいず | ★ぎゅうにゅう | にんじん トマトピューレ パセリ | にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム れんこん キャベツ コーン | 595 22.1 28.7 |
| 29 (木) | 昭和の日 | | | | | | | | | |
| 30 (金) | | はいがごはん | のりのつくだに ★ぎせいどうふ とんじる | こめ きびぎとう でんぶん こんにやく じゃがいも | こめあぶら マヨネーズ (卵なし) ごまあぶら | とりにく とうふ ★たまご ふたにく あぶらあげ みそ | ★ぎゅうにゅう やきのり いりこ こんぶ | にんじん こまつな | たまねぎ ほししいたけ しょうが ごぼう だいこん ねぎ | 640 26.7 29.0 |

※ 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17回 ★はアレルギー食材を含む献立です。

| 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 | 617 | 16.2 | 30.0 | 2.3 | 352 | 108 | 2.5 | 228 | 0.43 | 0.50 | 27 | 4.2 |
| 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 |

給食時間に必要なもの

- ランチョンマット** トレイの下にランチョンマットを敷きます。毎日持ち帰るので、きれいなものを用意しましょう。
- 給食用ハンカチ** 口のまわりや、果物・牛乳等で汚れた手をふく時に必要です。手拭きハンカチとは別に一枚お願いします。
- 給食袋** ランチョンマット・給食用ハンカチを入れます。
- マスク・マスク入れ** 給食を食べる時は、マスク入れにマスクをしまします。ジッパーなどのビニールをご用意ください。
- (髪の毛長い人)ヘアゴム** 給食当番は特に、髪の毛が給食に入らないように気を付けましょう。

洗濯のお願い

白衣・帽子・給食袋・配膳台カバーの洗濯を
 お願いいたします。ボタン外れやほころび等も、
 繕って頂けると助かります。