

令和3年

4月献立表

関町北小学校

【給食目標】給食の仕方を覚えよう

実施日 日 曜	飲み物	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)
8 木		桜ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのおかかあえ 沢煮椀	鶏むね肉 牛乳 とり肉 豚肉 豆腐		米 黒米 砂糖 片栗粉		にんじん えのきたけ グリンピース 生姜 キャベツ 小松菜 大根 ねぎ		534	19.0	30.7	2.8
9 金		ツナカレーピラフ ビーンズグリーンサラダ ニョッキスープ デコボン	まぐろ 牛乳 大豆 小豆 鶏むね肉		米 大豆油 砂糖 小麦粉 白玉粉 じゃが芋		にんにく たまねぎ コーン パセリ粉 キャベツ もやし 小松菜 にんじん デコボン		599	14.0	26.3	1.7
12 月		わかめごはん 大豆とじゃこの揚げ煮 青菜のボン酢あえ じゃが芋のそぼろ煮	わかめご飯の素 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 豚ひき肉		米 大麦 片栗粉 油 砂糖 白ごま 大豆油 こんにゃく じゃが芋		にんじん もやし 小松菜 ゆず 生姜 干しいたけ たまねぎ		621	14.0	24.1	2.4
13 火		五分つき米入りごはん 豚肉の生姜焼き うど入りきんぴらごぼう キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ		米 砂糖 大豆油 こんにゃく		生姜 ごぼう うど にんじん キャベツ ねぎ		601	15.9	30.5	2.1
14 水		チキンカレーライス コンサラダ	とり肉 牛乳		米 油 じゃが芋 米粉 バター 砂糖 大豆油		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー 小松菜 キャベツ コーン		616	12.4	25.7	2.3
15 木		ブルコギ丼 わかめスープ ぶどうゼリー	豚肉 牛乳 鶏むね肉 わかめ 豆腐 アガー		米 大豆油 砂糖 ごま油 白ごま		たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく いら ねぎ ぶどうジュース		650	12.9	32.0	2.3
16 金		鮭寿司 筑前煮 キャベツのごまあえ	さけ 卵 牛乳 鶏もも肉		米 砂糖 油 大豆油 こんにゃく 里芋 白すりごま		なばな ごぼう れんこん にんじん たけのこ 干しいたけ さやえんどう キャベツ 小松菜		578	16.1	26.3	2.1
19 月		伊勢うどん 漬ぎょうざ (えび入り揚げぎょうざ) 野菜のみそドレッシングあえ	牛乳 豚ひき肉 干しえび みそ		うどん 砂糖 ざらめ ぎょうざの皮 ごま油		ねぎ たまねぎ いら にんにく 生姜 キャベツ もやし 小松菜		511	17.0	25.2	2.7
20 火		麦ごはん 厚揚げの中華煮 きゅうりの中華炒め	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ		米 大麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉		たまねぎ にんじん エリンギ 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ きゅうり		608	15.2	35.4	2.0
21 水		赤飯 鶏肉のから揚げ アスパラの炒め物 大根のみそ汁	ささげ 牛乳 とり肉 ソーセージ みそ		米 もち米 片栗粉 米粉 油 オリーブ油		生姜 アスパラガス コーン 大根 にんじん ねぎ		619	16.1	30.5	2.2
22 木		五分つき米入りごはん 鶏の西京焼き もやしとちくわの炒めもの けんちん汁	牛乳 さわかみ みそ 竹輪 とり肉 豆腐		米 オリーブ油 大豆油 こんにゃく 里芋		もやし ごぼう にんじん 大根 ねぎ		559	18.5	28.7	2.2
23 金		丸パン 鶏肉のシュニツェル コールスローサラダ グラージュ	牛乳 とり肉 豚肉		ショートニングパン 小麦粉 パン粉 油 大豆油 砂糖 じゃが芋 バター		たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ コーン にんにく 生姜 トマトピューレ		728	16.8	37.6	3.2
26 月		豚肉チャーハン 春雨サラダ ワントンスープ 甘夏	豚肉 牛乳 ハム 豚ひき肉 なたと		米 大豆油 春雨 ごま油 砂糖 白ごま ワントンの皮		ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり もやし 生姜 小松菜 干しいたけ 甘夏みかん		554	15.2	28.6	3.0
27 火		五分つき米入りごはん ししゃもフライ 小松菜とキャベツの炒めもの じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 ししゃも 油揚げ みそ わかめ 豆腐		米 小麦粉 パン粉 大豆油 砂糖 じゃが芋		生姜 にんじん キャベツ 小松菜 にんにく ねぎ		577	13.7	29.2	2.4
28 水		麦ごはん 松風焼き 野菜のカレー炒め 若竹汁	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 みそ 卵 とり肉 わかめ		米 大麦 砂糖 パン粉 白ごま 大豆油		ねぎ 生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ 小松菜		562	17.1	29.1	2.0
30 金		ミートソースパグティ フレンチサラダ	ベーコン 豚ひき肉 チーズ 牛乳		スパグティ オリーブ油 大豆油 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 キャベツ コーン		655	15.6	30.9	2.3

※ 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

※ アレルギーなどもありますので、「給食で初めて食べる」ということがないよう、ご家庭でもいろいろな食品を食べる体験をもっていたいただければ有難く存じます。

※ 食材の産地についてお尋ねになる場合は、学校栄養士 山田までご連絡ください。

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	598	15.5	29.6	2.4	325	82	2.0	250	0.38	0.48	28	4.0
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	0.40	0.40	25	4.5以上