令和5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	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10	月		こぎつね寿司 鶏肉の照り焼き すまし汁	油揚げ　牛乳　とり肉　豆腐	米　砂糖　片栗粉	にんじん　さやいんげん　生姜 干ししいたけ　大根　小松菜　ねぎ	593	17.5	33.8	2.7
11	火		マーボー豆腐丼 もやしのナムル くだもの（清見オレンジ1/4）	豚ひき肉　レンズ豆　みそ 豆腐　牛乳	米　麦　油　砂糖 片栗粉　ごま油	生姜　干ししいたけ　にんじん たまねぎ　にんにく　ねぎ　にら もやし　小松菜　清見オレンジ	585	16.2	28.8	2.2
12	水		鶏肉とごぼうのごはん 魚のごまみそ焼き からし和え けんちん汁	とり肉　油揚げ　牛乳 銀さわら　みそ　豆腐	米　もち米　油　こんにゃく 砂糖　白すりごま　白ごま　じゃが芋	にんじん　ごぼう　干ししいたけ キャベツ　小松菜　大根　ねぎ	571	19.3	29.6	2.7
13	木		カレーライス コールスローサラダ 1年生給食開始	豚肉　大豆　生クリーム　牛乳	米　麦　油　じゃが芋 バター　小麦粉　ざらめ　砂糖	にんにく　たまねぎ　にんじん キャベツ　コーン	651	12.8	33.3	2.0
14	金		黒砂糖パン キャベツたっぷりミートローフ 米粉のマカロニスープ	牛乳　豚ひき肉　ベーコン	黒砂糖パン　砂糖　油 じゃが芋　米粉マカロニ	キャベツ　にんじん　グリンピース トマトピューレ　たまねぎ　コーン	572	18.3	38.9	2.8
17	月		プルコギ丼 中華スープ りんごゼリー	豚肉　牛乳　とり肉　寒天	米　麦　油　砂糖 片栗粉　ごま油　じゃが芋　春雨	たまねぎ　にんじん　もやし　りんご 生姜　にんにく　にら　干ししいたけ ねぎ　チンゲンサイ　りんごジュース	652	12.5	31.6	2.6
18	火		スパゲティミートビーンズソース ツナコーンサラダ	豚ひき肉　大豆　牛乳　まぐろ缶	スパゲティ　オリーブ油　油　砂糖	にんにく　生姜　たまねぎ　にんじん セロリー　マッシュルーム トマトピューレ　小松菜　キャベツ　コーン	614	18.0	37.5	2.3
19	水		赤飯 魚と野菜の五色和え 五目汁 食育の日	ささげ　牛乳　メルルーサ 大豆　とり肉　かまぼこ	米　もち米　油 片栗粉　じゃが芋　砂糖	生姜　にんじん　さやいんげん 大根　小松菜　ねぎ	576	17.8	26.1	2.7
20	木		そぼろ丼 変わり漬け 野菜のみそ汁	鶏ひき肉　卵　牛乳　油揚げ　みそ	米　麦　油　砂糖　ごま油	生姜　にんじん　さやいんげん　キャベツ きゅうり　かぶ　大根　ねぎ　小松菜	553	17.0	30.1	2.5
21	金		ごはん 肉じゃが 白菜のごま風味和え くだもの（りんご1/6）	牛乳　豚肉	米　油　こんにゃく　じゃが芋 砂糖　ごま油　白すりごま	にんじん　たまねぎ　さやいんげん 白菜　小松菜　りんご	558	13.8	23.1	1.3
24	月		たけのこご飯 さばの香味焼き 野菜のおひたし 生揚げとキャベツの味噌汁	油揚げ　牛乳　さば　厚揚げ 大豆　みそ	米　麦　砂糖　ごま油　白ごま	たけのこ　にんじん　干ししいたけ 生姜　ねぎ　白菜　小松菜 えのきたけ　たまねぎ　キャベツ	594	19.5	35.0	2.7
25	火		きなこトースト ホワイトシチュー フレンチサラダ	きな粉　牛乳　鶏もも　生クリーム	食パン　マーガリン　グラニュー糖 油　じゃが芋　小麦粉　バター　砂糖	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム グリンピース　きゅうり　キャベツ	604	14.2	46.9	2.3
26	水		親子丼 切干大根のあえもの くだもの（デコポン1/4）	とり肉　卵　牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 米油 ごま油	たまねぎ　にんじん　グリンピース 切干大根　キャベツ　きゅうり　デコポン	587	15.8	26.2	2.0
27	木		麦ごはん ししゃもフライ 青菜とちくわのごま風味いため 新たまねぎのみそ汁	牛乳　ししゃも　竹輪　みそ	米　麦　小麦粉　パン粉 油　砂糖　ごま油	にんじん　ほうれん草 たまねぎ　小松菜　ねぎ	581	15.0	32.8	2.5
28	金		わかめごはん 厚揚げの中華煮 じゃがいものきんぴら	わかめご飯の素　牛乳 厚揚げ　豚肉　みそ	米　麦　油　砂糖　ごま油 片栗粉　じゃが芋　こんにゃく	たまねぎ　にんじん　エリンギ 小松菜　にんにく　生姜 れんこん　ピーマン	585	15.9	32.3	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15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	592	16.2	32.5	2.4	337	91	2.2	248	0.29	0.45	17	6.0

平均値は中学年（3,4年生）の値です

【主な予定産地】　米…岩手県　　牛乳…東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・北海道