

平成31年

4月献立表

南が丘小学校

実施日	日 曜	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
9	火	①さくらご飯 ②牛乳 ③鶏肉のみそ焼き ④しゃべこと汁	牛乳 ①(昆布) ③鶏肉 ④みそ 豆腐 豚肉 (かつお節)	①米 もち米 ③上白糖 ④米ぬか油 こんにゃく じゃがいも	④ごぼう にんじん 干し椎茸 大根 ねぎ	669	19.4	32.4	4.8				
10	水	①ご飯 ②牛乳 ③回鍋肉 ④わかめスープ	牛乳 ③豚肉 みそ テイメイジャン トウバンジャン カキ油 ④鶏肉 豆腐 わかめ (鶏ガラ)	①米 ③米ぬか油 上白糖 かたくり粉 ④ごま油 ごま	③にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干し椎茸 キャベツ たまねぎ ピーマン ④にんじん 干し椎茸	557	14.6	25.4	3.4				
11	木	①ご飯 ②牛乳 ③厚揚げの五目煮 ④もやしの磯和え	牛乳 ③豚肉 生揚げ (かつお節) ④のり	①米 ③ごま油 かたくり粉 上白糖 米ぬか油	③生姜 にんじん たけのこ 干し椎茸 白菜 小松菜 ④小松菜 にんじん もやし	570	16.5	27.3	1.5				
12	金	①チャーハン ②牛乳 ③白湯スープ ④りんごゼリー	牛乳 ①焼き豚 カキ油 ③鶏肉 (鶏ガラ) ④パールアガー	①米 ごま油 ③ごま油 ④上白糖	①にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 にんじん グリンピース ③にんじん 白菜 干し椎茸 小松菜 ねぎ ④りんご(濃縮還元ジュース)	545	14.5	22.8	2.6				
15	月	①カレーライス ②牛乳 ③福神漬 ④春キャベツのサラダ ♪1年生 給食開始	牛乳 ①豚肉 (鶏ガラ)	①米 米ぬか油 じゃがいも 中ざら糖 薄力粉 有塩バター ④上白糖 米ぬか油	①にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ③福神漬 ④キャベツ にんじん とうもろこし缶 たまねぎ	699	11.5	27.9	3.2				
16	火	①食パン ②牛乳 ③いちごジャム ④チリコンカン ⑤フレンチサラダ	牛乳 ④大豆 豚肉 (鶏ガラ)	①食パン ④米ぬか油 上白糖 ⑤米ぬか油 上白糖	③いちごジャム ④にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ⑤にんじん キャベツ とうもろこし缶 たまねぎ	480	17.9	35.6	2.1				
17	水	①練馬スパゲティ ②牛乳 ③カントリーサラダ	牛乳 ①ツナ缶 のり	①スパゲティ オリーブ油 三温糖 ③上白糖 米ぬか油	①大根 ③キャベツ にんじん ヤングコーン缶 たまねぎ 大根	572	15.2	34.8	3.6				
18	木	①ごまご飯 ②牛乳 ③いかのチリソース☆1 ④五目汁	牛乳 ③いか トウバンジャン ④豚肉 豆腐 (かつお節)	①米 ごま ③かたくり粉 ごま油 ③揚げ油④回目	③にんにく 生姜 ねぎ ④にんじん 大根 えのき 白菜 ねぎ 小松菜	630	16.8	30.3	2.0				
19	金	①きらきらピラフ ②牛乳 ③ジャーマンポテト ④ベジタブルスープ ♪3、4年生 遠足	牛乳 ①鶏肉 ③ベーコン ④ベーコン (鶏ガラ)	①米 米ぬか油 有塩バター ③じゃがいも ④米ぬか油	①たまねぎ にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン ピーマン マッシュルーム缶 ③にんにく たまねぎ ④キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 とうもろこし缶	565	13.2	26.8	2.8				
22	月	①ご飯 ②牛乳 ③鯖の和風ステーキ ④かつおでんぶ ⑤みそけんちん汁	牛乳 ③さわら ④粉かつお ⑤みそ 豆腐 鶏肉 (かつお節)	①米 ④ごま ⑤こんにゃく じゃがいも	③にんにく ⑤にんじん ごぼう 大根 ねぎ	630	21.0	26.7	2.5				
23	火	①筍のそぼろ丼 ②牛乳 ③豆腐のみそ汁 ④果物(清見オレンジ)	牛乳 ①豚肉 のり ③みそ 豆腐 油揚げ (かつお節)	①米 米ぬか油 上白糖 ③じゃがいも	①生姜 たけのこ にんじん ③にんじん 大根 えのき ねぎ ④清美オレンジ	678	16.9	28.5	2.9				
24	水	①黒砂糖パン ②牛乳 ③マカロニグラタン ④春野菜のポトフ	牛乳 ③鶏肉 ベーコン (鶏ガラ) 生クリーム 粉チーズ 調理乳 ④豚肉 ウィンナー (鶏ガラ)	①黒砂糖パン ③米ぬか油 マカロニ 薄力粉 有塩バター パン粉(乾燥) ④米ぬか油 じゃがいも	③にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 ④たまねぎ にんにく にんじん キャベツ	722	14.8	36.3	2.9				
25	木	①さんまの蒲焼き丼☆2 ②牛乳 ③即席漬け ④利休汁	牛乳 ①さんま ③かつお節 ④みそ 豆腐 油揚げ (かつお節)	①米 かたくり粉 ごま 上白糖 ①揚げ油②回目 ③ごま ④こんにゃく	①しょうが ③キャベツ きゅうり 生姜 ④にんじん 大根 小松菜 ねぎ	708	15.3	34.6	3.2				
26	金	①八宝おこわ ②牛乳 ③野沢菜のピリ辛炒め ④むらくも汁	牛乳 ①豚肉 カキ油 ④鶏肉 豆腐 たまご (かつお節 昆布)	①米 もち米 ごま油 ③上白糖 ごま ごま油 ④かたくり粉	①とうもろこし缶 にんじん たけのこ 干し椎茸 グリンピース ③野沢菜の漬物 大根 ④ねぎ 小松菜 にんじん 干し椎茸	562	17.3	28.5	3.0				

※ 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14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	613	16.0	30.0	2.9	305	87	1.9	192	0.26	0.36	14	3.9
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	0.40	0.40	20	4以上