

令和3年

4月献立表

南が丘小学校

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)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7 水	①さくらごはん ②牛乳 ③じゃが芋のそぼろ煮 ④野菜のゆず香和え	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ もちごめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ こまつな ゆず	596	13.4	22.7	2.1
8 木	①カラフルピラフ ②牛乳 ③こまつなの洋風スープ ④ジャーマンポテト	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめ こめぬかあぶら バター じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン きピーマン えのき マッシュルーム にんにく こまつな	615	13.4	28.7	2.5
9 金	①むぎごはん ②牛乳 ③麻婆豆腐 ④ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも ビーフン	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ にら たまねぎ キャベツ こまつな	663	15.6	28.4	2.5
12 月	①チキンカレーライス ②牛乳 ③春キャベツのサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも バター 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 キャベツ コーン	660	11.3	28.8	2.3
13 火	①ごはん ②牛乳 ③生揚げのふきよせ ④野菜のじゃこおかか和え	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちりめんじゃこ かつおぶし	こめ こめぬかあぶら こんにゃく さとう かたくりこ	しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ グリンピース キャベツ	611	16.6	28.9	1.8
14 水	①うまに丼 ②牛乳 ③中華スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら かたくりこ しろごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ ほししいたけ ねぎ	607	16.9	30.2	2.1
15 木	①練馬スパゲティ ②牛乳 ③ヤングコーンサラダ ④ピーチゼリー	まぐろ のり ぎゅうにゅう アガー	スパゲティ オリーブゆ さとう こめぬかあぶら ももジュース	だいこん キャベツ にんじん きゅうり ヤングコーン たまねぎ	610	14.4	31.6	2.1
16 金	①ごはん ②牛乳 ③しょうが焼き ④はたけ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう しろごま かたくりこ じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ だいこん しめじ こまつな ねぎ	630	18.2	26.3	2.2
19 月	①ごはん ②牛乳 ③肉豆腐 ④野菜のゆかり炒め	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ちくわ	こめ しらたき さとう こめぬかあぶら	たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ こまつな	600	15.6	27.8	1.8
20 火	①セサミパン ②牛乳 ③チリコンカン ④カリカリワンタンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず	セサミパン こめぬかあぶら さとう ごまあぶら あぶら ワンタンのかわ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん パセリ キャベツ さやいんげん	603	16.8	41.3	2.4
21 水	①たけのこのそぼろ丼 ②牛乳 ③いものこ汁	ぶたひきにく のり ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう さといも こんにゃく	しょうが たけのこ にんじん だいこん こまつな ねぎ	631	17.3	28.8	2.5
22 木	①ごはん ②牛乳 ③いかとえびのチリソース ④野菜たっぷりスープ	ぎゅうにゅう いか えび とりにく	こめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら こめぬかあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ こまつな ねぎ	615	16.5	25.3	2.2
23 金	①こんぶごはん ②牛乳 ③焼きししゃも ④しゃべこと汁	とりにく あぶらあげ きざみこんぶ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく やきとうふ	こめ こめぬかあぶら こんにゃく さとう しろごま じゃがいも	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ	606	17.4	28.5	2.2
26 月	①チャーハン ②牛乳 ③華風コーンスープ ④果物（オレンジ）	やきぶた ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご	こめ ごまあぶら こめぬかあぶら かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ コーン ほししいたけ にんじん きよみ グリンピース ほうれんそう	591	16.1	26.5	2.5
27 火	①さんまのかば焼き丼 ②牛乳 ③野菜のみそ汁	さんま ぎゅうにゅう みそ	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう しろごま	しょうが にんじん だいこん はくさい こまつな ねぎ	658	13.6	33.2	2.3
28 水	①黒砂糖パン ②牛乳 ③クラムチャウダー ④グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく あさり クリーム	くろざとうパン こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ コーン	602	14.4	37.7	2.4
30 金	①ごはん ②牛乳 ③ふりかけ ④厚焼きたまご ⑤けんちん汁	ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ ちりめんじゃこ ぶたひきにく たまご あおのり とりにく	こめ しろごま さとう こめぬかあぶら こんにゃく さといも	きりぼしだいこん にんじん ごぼう だいこん ねぎ	622	17.3	29.5	2.2

※ 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

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	619	15.5	29.7	2.2	327	87	2.2	258	0.40	0.50	27	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