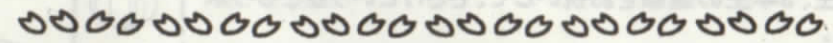




2013年
4
月
の
献
立

日曜	牛乳	献立	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギーKcal たんぱく質g
			魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
10	水	○ 赤飯 菜の花のからしあえ 鶏肉の照り焼 すまし汁 くだもの	ささげ 鶏肉 はんぺん	牛乳 わかめ	人参 食用菜の花 小松菜	生姜 セロリー キャベツ もやし えのきたけ 果物	米もち米 砂糖	油 ごま	758 32.8
11	木	○ 揚げパン 春野菜のスープ煮 UFOゼリー	きなこ 豚肉 ベーコン	牛乳	人参	スナップえんどう にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ パイン	パン 砂糖 白玉団子 じゃがいも	油	819 32.5
12	金	○ チキンと豆のカレー わかめのかわりあえ くだもの	鶏肉 いんげん豆	牛乳 わかめ	人参	にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし 果物	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター	918 27.4
15	月	○ 菜の花ずし 吉野汁 いかの焼きづけ くだもの	えび 卵 いか 鶏肉 油揚 はんぺん	牛乳	人参 食用菜の花	しいたけ かんぴょう れんこん 生姜 ねぎ 果物	米 砂糖 でん粉 うどん	油	852 38.5
16	火	○ きびごはん 四川豆腐 大根サラダ トマト	豆腐 豚肉	牛乳	人参 トマト 青梗菜	生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 たけのこ しいたけ きゅうり	米 きび 砂糖 でん粉 ぐず粉	油	786 30.2
17	水	○ 二色サンド フレンチサラダ あさりとえびのクリーム煮	鶏肉 えび あさり	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ コーン 白菜 もやし グリーンピース キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 ジャム	油 バター マーガリン	849 31.0
18	木	○ 麦ごはん ふりかけ くだもの 春野菜と鶏肉の煮物 華風あえ	鶏肉 かつお節	牛乳 のり しらす干し	人参 さやえんどう	ごぼう たけのこ しいたけ もやし ふき 大根 きゅうり 果物	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	755 28.0
19	金	○ きびごはん 野菜と春雨のソテー えびシューマイ レタススープ	豚肉 えび 豆腐 卵	牛乳	人参 青梗菜	玉ねぎ 生姜 キャベツ レタス	米 きび 春雨 シューマイの皮 でん粉	油	852 37.6
22	月	○ 芽かぶごはん きくらげと豆腐のスープ きすの磯辺揚 春キャベツのおかかあえ トマト	鶏肉 油揚 卵 かつお節 豆腐	牛乳 きす 芽かぶ のり	人参 トマト	生姜 キャベツ もやし きくらげ ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま	808 37.6
23	火	○ สปาゲティーミートソース フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ みかん パイン 黄桃(缶)	สปาゲティー 砂糖 小麦粉	油	856 37.2
24	水	○ かきあげ丼 ごま酢あえ みそ汁	えび ちくわ 卵 豆腐 油揚 みそ	牛乳	人参 小松菜	ねぎ 玉ねぎ コーン きゅうり もやし	米 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま	890 38.2
25	木	○ ガーリックトースト 大豆シチュー グリーンサラダ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ グリーンアスパラガス	にんにく セロリー 玉ねぎ きゅうり コーン	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター マーガリン	928 32.1
26	金	○ 竹の子ごはん いんげんのおかかあえ 魚の西京焼 むらくも汁 くだもの	さわら みそ 卵 鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん みつば	たけのこ しいたけ ねぎ 果物	米 もち米 砂糖 ぐず粉 でん粉	油	837 40.1
30	火	○ カレー南蛮 もやしのごま酢 甘夏ケーキ トマト	豚肉 かまぼこ 卵	牛乳 生クリーム	人参 トマト	しいたけ たまねぎ ねぎ レモン 干しぶどう 甘夏 たけのこ もやし	うどん 砂糖 でん粉 小麦粉	油 バター マーガリン ごま	766 29.5

※ 食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。



学校給食摂取基準	エネルギー		たんぱく質 g	脂質 g	鉄分 mg	カルシウム mg	ビタ ミ ン			食塩 g	食物繊維 g
	kcal	g					Alチノール μg	B1mg	B2mg		
4月 平均	834	33.7	25.8	3.2	378	334	0.54	0.6	25	3.8	6.2
摂取基準	820	25~40	25	4	450	300	0.5	0.6	35	3	6.5

※今年度から学校給食摂取基準がかわりました。
※今年度の給食費は1食309円です。徴収は各学年の教材費といっしょに別途徴収いたします。

春のおとずれ...



きょうの給食なにかな?

