

平成29年 4月			6つの基礎食品群とその働き							夕食に取り入れてほしいもの
日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
10	月	【入学祝い献立】五目寿司 さばのゴマ味噌焼き 青菜のすまし汁 くだもの	○	油揚げ さば 卵 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	かんぴょう 干しいたけ たけのこ ねぎ くだもの	米 麦 砂糖	ごま油	乳製品
11	火	2色サンド ハンガリアンシチュー きゃべつのサラダ	○	豚肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト缶	玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく きゃべつ きゅうり ホールコーン	食パン 黒砂糖パン じゃが芋 小麦粉 砂糖 いちごジャム	マーガリン バター 油	魚介類
12	水	しらすわかめごはん 擬製豆腐 ごまあえ みそ汁	○	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	牛乳 わかめ しらす	にんじん ほうれん草 小松菜	干しいたけ きゃべつ もやし 玉ねぎ 大根	米 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま油	芋類
13	木	豆ひじきごはん 焼きししゃも じゃこかかサラダ みそ汁	○	鶏肉 大豆 油揚げ 粉かつお みそ	牛乳 ひじき ししゃも しらす わかめ	にんじん	きゃべつ きゅうり にんにく しょうが ねぎ	米 麦 こんにやく 砂糖 じゃが芋	油	緑黄色野菜
14	金	ごはん つくね蒸し 野菜の薬味あえ かき玉汁	○	鶏肉 豚肉 豆腐 卵 みそ うずら卵	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ ホールコーン しょうが 大豆もやし にんにく	米 パン粉 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま	海藻類
17	月	ごはん 鮭の香味焼き 切り干し大根の炒め煮 豆腐団子スープ	○	鮭 みそ 油揚げ さつまあげ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ 切り干し大根 大根 えのき	米 砂糖 里芋 白玉粉	油 ごま	豆製品
18	火	五目あんかけ麺 杏仁豆腐	○	豚肉 いか むきえび なると うずら卵	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	干しいたけ たけのこ もやし 玉ねぎ 白菜 しょうが にんにく パイン缶 みかん缶 桃缶	蒸し中華めん 砂糖 でん粉	油 ごま油	きのこ類
19	水	ごはん たけのこバーグ 若草ポテト 豚汁	○	豚肉 大豆 卵 豆腐 みそ	牛乳 青のり	にんじん	たけのこ ねぎ 干しいたけ ごぼう 大根	米 でんぷん 砂糖 じゃが芋 こんにやく	バター 油	果物類
20	木	セサミトースト 春野菜のクリームシチュー イタリアンサラダ	○	鶏肉 ハム 白いんげん豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん 赤ピーマン	アスパラガス たけのこ きゃべつ マッシュルーム缶 玉ねぎ きゅうり 黄ピーマン	食パン 砂糖 マカロニ じゃが芋 小麦粉	油 ごま バター マーガリン	魚介類
21	金	ごはん 麻婆豆腐 シルバーサラダ くだもの	○	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ 干し いたけ きゅうり きゃべつ ホールコーン くだもの	米 砂糖 春雨 でんぷん	油 ごま油	種実類
22	土	カレーライス もやしのフレンチサラダ	○	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ りんご 福神漬 もやし きゅうり ホールコーン	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	豆製品
24	月	うどんと豚肉のバター風味丼 けんちん汁 UFOゼリー	○	豚肉 鶏肉 豆腐 ゼラチン	牛乳 カルピス 粉寒天	にんじん	うどん 玉ねぎ しいたけ しめじ にんにく ごぼう 大根 ねぎ パイン缶	米 砂糖 こんにやく 里芋 白玉団子	バター 油	緑黄色野菜
25	火	胚芽パンのトースト ポークビーンズ わかめとコーンのサラダ	○	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ 生クリーム わかめ	にんじん トマト缶 小松菜	にんにく 玉ねぎ ホールコーン もやし	胚芽パン じゃが芋 砂糖	マーガリン ごま油 油	淡色野菜
26	水	たけのこごはん 鯖の香味揚げ おひたし みそ汁	○	鶏肉 油揚げ 鯖 みそ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ みつば 小松菜	たけのこ しょうが ねぎ きゃべつ もやし だいこん	米 もち米 砂糖 小麦粉 でんぷん	油 ごま	きのこ類
27	木	オムチキライス じゃが芋ときのこのソテー パイザンヌスープ	○	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	マッシュルーム グリンピース しめじ セロリ 玉ねぎ かぶ きゃべつ	米 麦 砂糖 じゃが芋	バター 油	海藻類
28	金	キムチチャーハン 春巻き もずくスープ	○	豚肉 卵	牛乳 もずく	にんじん 小松菜 ほうれん草 にら	キムチ 干しいたけ たけのこ えのき ねぎ	米 麦 春雨 春巻きの皮 小麦粉	油 ごま	豆類

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。



1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g		
4月分平均	832	32.9	25.3	393	3.4	347	0.56	0.7	40	6.3	4
基準値	820	30	22.7~27.3	450	4	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満