



# 4月献立表

## 2021年度中村小学校



実施日	日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	エネルギー (%)
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7	水	ポークカレー 牛乳 カントリーサラダ	豚肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ りんご キャベツ 大根 レモン	米 麦 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖	油 バター	642	12.2
8	木	桜ご飯 牛乳 鱈の西京焼き ほうほく すまし汁 果物の	さわら みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	大根 ゆず たまねぎ ねぎ 果物	米 もち米 砂糖		609	17.6
9	金	ごはん 牛乳 春キャベツのお浸し	竹輪 卵 桜えび みそ 豆腐	牛乳 青のり わかめ	にんじん	キャベツ もやし 大根 たまねぎ ねぎ	米 小麦粉	油	624	15.1
12	月	<b>1年生給食開始</b> ホットドッグ 牛乳 ポトフ りんごゼリー	ウインナー 豚肉 ゼラチン	牛乳 寒天	トマトピューレ にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく りんご 缶 りんごジュース	コッペパン 砂糖 じゃが芋	マーガリン 油	655	15.6
13	火	おやこどん 牛乳 親子丼 野菜味噌汁	鶏肉 かまぼこ 卵 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ たけのこ たまねぎ 枝豆 大根 キャベツ	米 麦 砂糖 じゃが芋		607	18.1
14	水	ミートソースパグティ 牛乳 コールスローサラダ	豚肉	チーズ 牛乳	パセリ にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	スパゲティ 麵 砂糖	オリーブ油 油	665	14.0
15	木	ごはん 牛乳 わかめ入りサラダ	豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん には	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ 大根 コーン	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	612	15.8
16	金	ごはん 牛乳 和風きのことハンバーグ 具だくさん味噌汁	鶏肉 みそ 卵 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ たまねぎ 干しいたけ しめじ えのきたけ キャベツ 大根	米 パン粉 砂糖 でんぷん	油	646	17.3
19	月	ごはん 牛乳 鱈の味噌煮 けんちん汁	さば みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 大根 たまねぎ ねぎ	米 砂糖 でんぷん こんにやく 里芋	油	633	15.9
20	火	パインパン 牛乳 春野菜のクリーム煮 ビーンズサラダ	鶏肉 大豆 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん アスパラガス ブロッコリー	セロリー たまねぎ キャベツ コーン きゅうり 果物	パインパン じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	628	15.3
21	水	ごはん 牛乳 味噌汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ もやし 大根 ねぎ ごぼう	米 砂糖 小麦粉 白玉粉	油	642	16.1
22	木	夕焼けごはん 牛乳 ひじき入り卵焼き 野菜の酢味噌あえ	豚肉 卵 みそ 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ 干しいたけ グリーンピース キャベツ もやし	米 砂糖	ごま油 白ごま 油	618	14.8
23	金	ごはん 牛乳 ごまあえ 田舎汁	鮭 みそ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	パセリ 小松菜 にんじん	生姜 キャベツ ごぼう 大根 しめじ ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋 でんぷん	マヨネーズ 白すりごま 油	647	17.9
26	月	ゆかりごはん 牛乳 ごぼう入りつくね 豚汁	大豆 鶏肉 卵 かつお節 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう たまねぎ 生姜 白菜 もやし 大根 ねぎ	米 でんぷん 砂糖 こんにやく じゃが芋	油 ごま油	655	15.6
27	火	ミルクパン 牛乳 鮭のラビゴットソース焼き カラフルサラダ キャロットポターージュ	鮭 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	トマト 赤ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ ピクルス きゅうり キャベツ コーン もやし	ミルクパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター	665	18.3
28	水	ごはん 牛乳 梅のりあえ	豚肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん 小松菜	白菜 たまねぎ ねぎ キャベツ 練り梅 果物	米 こんにやく 砂糖	油 ごま油	661	15.1
30	金	竹の子ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 味噌汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん みつば 小松菜	たけのこ キャベツ 大根 きゅうり たまねぎ	米 もち米 砂糖 でんぷん	油 白ごま	619	17.3

※学校行事・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。 ※果物は、デコポン、清美オレンジ、せとかの予定です。

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	637	16.0	29.2	2.5	340	97	2.2	296	0.39	0.54	34	4.4
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

