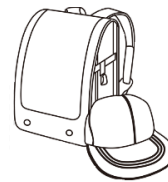




# 4月献立表

## 令和5年度 中村小学校



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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (g)
7	金	豚肉のうま煮丼 牛乳 パリパリサラダ	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 でんぷん しゅうまいの皮 ごま油	生姜 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ きゅうり キャベツ	592	23.1
10	月	桜ごはん 牛乳 鯖の照り焼き ほうれん草のすまし汁 紅白なます	牛乳 さわら 豆腐	米 もち米 砂糖	にんじん 干しいたけ たけのこ えのきだけ ねぎ ほうれん草 大根 ゆず	526	24.8
11	火	コーンピラフ 牛乳 ポークビーンズ くだもの(たんかん)	鶏肉 牛乳 豚肉 大豆	米 麦 米油 砂糖 バター ジャガ芋	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム さやいんげん たんかん	530	22.4
12	水	ごぼう入りドライカレー 牛乳 大根サラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳 わかめ	米 麦 米油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう ピーマン にんじん レーズン 大根 きゅうり	592	21.9
13	木	ゆかりごはん 牛乳 肉じゃが 春キャベツのおひたし	牛乳 豚肉 桜えび	米 麦 米油 こんにゃく ジャガ芋 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし	531	22.4
14	金	ツナチーズトースト 牛乳 ポトフ ぶどうゼリー	ツナ チーズ 牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉 アガー	食パン マヨネーズ 米油 ジャガ芋 砂糖	レモン たまねぎ にんにく にんじん キャベツ ぶどうジュース	630	25.4
17	月	ごはん 牛乳 野菜のみそ汁 豚肉の生姜焼き	牛乳 油揚げ みそ 豚肉	米 米油 砂糖 でんぷん	にんじん 大根 もやし ねぎ 小松菜 生姜 たまねぎ	526	24.8
18	火	たけのこごはん 牛乳 鯖揚げ煮 五目汁	油揚げ 牛乳 さば 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 でんぷん 米油	たけのこ みつば 生姜 にんじん 大根 えのきだけ ねぎ	569	28.0
19	水	スパイシーピラフ 牛乳 ベーコンポテトオムレツ ミネストローネ	豚肉 ウインナー 牛乳 ベーコン 生クリーム 卵 チーズ 豚肉 レンズ豆	米 麦 米油 ジャガ芋 マカロニ	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん セロリー トマトピューレ 大根 トマト	638	25.1
20	木	ちゃんこうどん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 野菜のレモンじょうゆあえ	鶏肉 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり	米油 砂糖 うどん 小麦粉	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ もやし きゅうり レモン	550	26.4
21	金	豆腐の中華煮丼 牛乳 春雨サラダ くだもの(清見オレンジ)	豚肉 えび 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 春雨	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 ねぎ もやし きゅうり 清見	594	26.4
24	月	麦ごはん 牛乳 鮭の香味焼き かきたま汁 野菜の酢みそあえ	牛乳 鮭 豆腐 卵 みそ	米 麦 砂糖 でんぷん 米油	にんにく 生姜 ねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 キャベツ もやし	566	29.2
25	火	ごまごはん 牛乳 ごぼう入りつくね じゃがいものみそ汁	牛乳 大豆 鶏肉 卵 油揚げ わかめ みそ	米 麦 ごま 米油 でんぷん ごま油 砂糖 ジャガ芋	ごぼう たまねぎ 生姜 にんじん ねぎ	576	23.6
26	水	黒砂糖パン 牛乳 グリーンアスパラのシチュー 玉ねぎドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ	黒砂糖パン 米油 ジャガ芋 バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス キャベツ きゅうり	535	21.6
27	木	五目とりめし 牛乳 わかさぎのからあげ けんちん汁 くだもの(デコボン)	鶏肉 牛乳 わかさぎ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でんぷん こんにゃく 里芋	生姜 ごぼう 干しいたけ にんじん 大根 ねぎ デコボン	529	24.2
28	金	あんかけチャーハン 牛乳 もやしと人参の炒めもの	豚肉 卵 牛乳	米 麦 米油 でんぷん ごま油 砂糖 ごま	生姜 ねぎ にんじん たけのこ 大根 干しいたけ もやし	538	24.1

※ 学校行事・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。

※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。

2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は、食品成分表2015年版(7訂)をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

<1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)>

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	564	17.4	30.5	2.5	324	86	2.1	235	0.40	0.52	24	5.2

