



4月のこんだて

平成28年度
開進第三小学校

日	曜	こんだてめい	あかの食品 血や肉 歯や骨をつくる	きいろの食品 体温を保ち体を 動かす力のもとになる	みどりの食品 体の調子をとのえ 病気にかかりにくくする	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7	木	牛乳 中華丼 大根の華風あえ ブラッドオレンジ	牛乳 ぶた肉 いか	こめ かたくり粉 油 さとう ごま油 ごま	にんじん こまつな にんにく たけのこ たまねぎ はくさい だいこん きゅうり ブラッドオレンジ	586	23.8
8	金	牛乳 桜ご飯 さわらのみそマヨネーズ焼き 春キャベツのおひたし きぬさやのみそ汁	牛乳 さわら みそ とうふ 油揚げ さくらえび	こめ もち米 さとう じゃがいも マヨネーズ	にんじん さやえんどう キャベツ もやし えのき	642	27.7
11	月	牛乳 ごはん 五色煮 豆腐と油揚げの味噌汁	牛乳 ぶた肉 油揚げ とうふ みそ	こめ じゃがいも さとう 油	にんじん さやいんげん こまつな しいたけ とうもろこし たまねぎ	634	23.8
12	火	牛乳 ごはん 春野菜のかきあげおろしつゆ きゃべつのみそ汁	牛乳 ちくわ たまご みそ さくらえび	こめ 薄力粉 さとう 油	にんじん みつば たまねぎ ごぼう たけのこ ふきのとう だいこん かぶ キャベツ	612	19.0
13	水	牛乳 ミルクパン 小松菜の彩り和え 鶏肉のクリーム煮 1年生給食開始	牛乳 とり肉 パルメザンチーズ	ミルクパン じゃがいも 薄力粉 マカロニ ごま油 油 バター	こまつな にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	575	22.3
14	木	牛乳 和風カレー丼 春キャベツのごま和え お豆のプリン	牛乳 ぶた肉 ゼラチン いんげんまめ きな粉	こめ 米粉 さとう 黒砂糖 油 ごま	にんじん こまつな しょうが たまねぎ ねぎ もやし キャベツ	692	27.1
15	金	牛乳 赤飯 野菜のうま煮 豆腐としめじのすまし汁	牛乳 ささげ とり肉 とうふ こんぶ	こめ もち米 さとう こんにゃく ごま 油	にんじん こまつな しいたけ たけのこ だいこん ねぎ しめじ	557	20.7
18	月	牛乳 ご飯 生揚げのみそ炒め 野菜と昆布のスープ	牛乳 ぶた肉 生揚げ みそ 刻み昆布	こめ さとう かたくり粉 ビーフン 油 ごま油	にんじん 青ピーマン こまつな にんにく しょうが たけのこ しいたけ キャベツ ねぎ たまねぎ はくさい	660	27.0
19	火	牛乳 たけのこご飯 ますの照り焼き みそきんぴら 山うどのみそ汁	牛乳 ます とり肉 大豆 みそ とうふ	こめ さとう こんにゃく 中さら糖 じゃがいも 油 ごま ごま油	にんじん たけのこ ごぼう うど えのき ねぎ	654	31.8
20	水	牛乳 二色サンド アスパラポテト ミネストローネ	牛乳 ベーコン とり肉 レンズまめ クリームチーズ	食パン ハイブレッド食パン じゃがいも マカロニ バター 油	にんじん アスパラガス トマト にんにく いちごジャム セロリー たまねぎ	617	23.5
21	木	牛乳 春炊きご飯 鮭と桜エビの卵焼き おひたし 玉ねぎのみそ汁	牛乳 油揚げ さけ たまご かつお節 とうふ みそ さくらえび わかめ	こめ さとう ごま 油	こまつな にんじん グリンピース たけのこ ふき しいたけ はくさい もやし たまねぎ	632	28.3
22	金	牛乳 きびごはん 春巻 やさいのナムル わかめのスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ	こめ きび ビーフン かたくり粉 油 しゅうまいの皮 薄力粉 ごま油 ごま	にんじん にんにく しょうが しいたけ たけのこ キャベツ もやし きゅうり ねぎ	632	21.5
25	月	牛乳 豚肉とごぼうの混ぜご飯 ししゃものみりん焼き 即席漬け 若竹汁	牛乳 ぶた肉 油揚げ ししゃも こんぶ わかめ	こめ もち米 さとう 油	にんじん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり たけのこ	561	23.1
26	火	牛乳 ソースやきそば ほたてと荳わかめのスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ほたて あおのり くきわかめ ヨーグルト	蒸し中華めん さとう はるさめ 油 ごま油	にんじん こまつな にんにく たまねぎ キャベツ もやし しょうが きくらげ はくさい みかん りんご もも	607	24.1
27	水	牛乳 わかめご飯 いかの生姜焼き お新香 けんちん汁	牛乳 いか とり肉 とうふ わかめ	こめ さとう さといも こんにゃく ごま 油	にんじん しょうが かぶ きゅう り ごぼう だいこん ねぎ	582	25.9
28	木	牛乳 フレンチトースト 春野菜サラダ ポークビーンズ	牛乳 たまご ぶた肉 ベーコン 大豆	食パン さとう バター じゃがいも 油	にんじん アスパラガス こまつな キャベツ ごぼう たまねぎ セロリー にんにく	619	24.3

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

児童1人1回あたりの学校給食摂取基準(中学年3・4年生)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (E比)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A(μg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)		
今月の平均	616	24.6	26.8	357	2.3	257	0.40	0.52	28	2.9	4.8
実施基準	640	20.0	25.0~30.0	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0

*栄養量は、低学年が0.9倍、高学年が1.1倍になります。