

# 4月こんだてひょう

【給食目標】楽しい給食にしましょう

実施日	献立名	飲み物	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
7 水	ちゅうかどん とうふとわかめのスープ オレンジゼリー	牛乳	ふたにく かまぼこいか とうふ わかめ かんてん	こめ あぶら かたくりこ しろごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい えのきたけ ねぎ オレンジジュース	586	14.1	19.4	2.2			
8 木	さくらごはん つくねやき こまつなのみそしる はるキャベツのおひたし	牛乳	とりにく ぎゅうにゅう たいす あぶらあげ みそ	こめ くらまい さとう パンこ こむぎこ かたくりこ	にんじん えのきたけ グリーンピース れんこん たまねぎ ねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし さくら	563	18.5	26.9	3.0			
9 金	ごはん さわらのさいきょうやき けんちんじる わふうサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ あぶら あげ ハム	こめ こんにやく じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな きゅうり	571	17.8	26.8	2.4			
12 月	こめこのカレーライス コーンサラダ くだもの(りんご)	牛乳	ふたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ざらめ こめ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな キャベツ コーン くだもの(りんご)	606	13.3	20.0	1.7			
13 火	こまつなじゃこチャーハン かんとんスープ ツナサラダ	牛乳	ふたひきにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにく とうふ まぐろかん	こめ きび あぶら じゃがいも かたくりこ ごまあぶら さとう	こまつな にんじん はくさい キャベツ もやし きゅうり レモン	563	16.5	28.1	2.6			
14 水	セサミパン クリームシチュー サウビカンサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	セサミパン あぶら こむぎこ パター じゃがいも ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり こまつな コーン	634	13.2	39.0	2.4			
15 木	マーボーとうふどん はるさめスープ だいこんとわかめのちゅうかふうサラダ	牛乳	とうふ ふたひきにく みそ ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	にんにく しょうが にんじん いら ねぎ たまねぎ ほうれんそう だいこん きゅうり	613	15.3	28.6	3.0			
16 金	せきはん さけのおやき とんじる こまつなとキャベツのいそかあえ	牛乳	ささげ ぎゅうにゅう さけ ふたにく とうふ みそ のり	こめ もちこめ くらごま あぶら こんにやく じゃがいも さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ  こまつな	597	20.1	22.5	2.6			
19 月	くろざとうパン シェパードパイ オニオンスープ	牛乳	ぎゅうにゅう ふたひきにく とりにく	くろざとうパン じゃがいも パター あぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマト ビュレ しょうが コーン  こまつな	608	15.7	32.4	2.9			
20 火	ごはん にくじゃが キャベツのごまあえ	牛乳	ぎゅうにゅう ふたにく	こめ あぶら こんにやく さとう じゃがいも しろすりごま	しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ  こまつな	555	13.3	20.4	1.9			
21 水	わかめごはん いかのおうごんあげ くだくさんみそしる キャベツのおかかあえ	牛乳	わかめ ぎゅうにゅう いか とうふ あぶら あげ みそ かつおぶし	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ  こまつな	607	16.5	24.6	2.8			
22 木	やしそば チンゲンサイとしめじのスープ フルーツヨーグルト	牛乳	ふたにく あおのり ぎゅうにゅう ヨーグルト	ちゅうかめん あぶら かたくりこ グラニュー とう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし しょうが しめじ チンゲンサイ みかんかん バインアップル かん ももかん	582	16.4	28.0	3.0			
23 金	ごはん とりにくのてりやき わかめととうふのみそしる はくさいのそくせきづけ	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ みそ	こめ さとう あぶら	しょうが ねぎ こまつな はくさい にんじん みすな	552	17.1	28.4	2.4			
26 月	ツナサンド とりにくのポトフ じゃこサラダ	牛乳	まぐろかん ぎゅうにゅう とりにく たいす ちりめんじゃこ	コッペパン あぶら マヨネーズ (エッグフリー) じゃがいも しろごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ きゅうり  こまつな	538	17.8	41.7	2.5			
27 火	はるたきごはん ひじきいりたまご きぬさやのみそしる きんぴらごぼう	牛乳	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご とうふ みそ	こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいも こんにやく しろごま	たけのこ にんじん ふき たまねぎ だいこん さやえんどう ごぼう	632	16.4	28.9	2.8			
28 水	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ くだもの(みょうقان)	牛乳	ベーコン ふたひきにく こなチーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ビュレ トマトかん キャベツ コーン くだもの (みょうقان)	674	15.3	30.0	2.3			
30 金	ごはん なまあげとふたにくのみ せいため しろいんげん まめとやさいのスープ	牛乳	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ みそ いんげん まめ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんにく しょうが にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ	674	17.6	28.2	1.9			

◎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ので、ご了承ください。 ※給食回数17回

◎毎月19日は食育(19)の日です。

◎本校のだしは、かつお節・さば節・煮干し・昆布・椎茸・豚骨・鶏骨等から毎日とっています。

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	597	16.1	27.9	2.5	348	95	2.2	288	0.40	0.50	36	4.5
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