

令和3年

4月献立表

旭町小学校

| 実施日 | 曜 | 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 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) | |
| 7 | 水 | ひじきごはん ★ぎゅうにゅう やさいのうまに キャベツのみそしる | ひじき とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう あつあげ みそ | こめ むぎ こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも | ほししいたけ にんじん さやいんげん たけのこ だいこん ねぎ キャベツ | 619 | 15.1 | 24.9 | 2.5 | |
| 8 | 木 | ★あつあげのあんかけどん ★ぎゅうにゅう 春雨スープ ★いちご | ぶたにく あつあげ ★ぎゅうにゅう とりにく | こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ | しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん しめじ たら ほししいたけ キャベツ ★いちご | 634 | 15.5 | 27.0 | 2.7 | |
| 9 | 金 | ごはん ★ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんのシャキシャキいため のっぺいじる | ★ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ ぶたにく | こめ おおむぎ さとう こめあぶら こんにやく さといも でんぷん | にんにく しょうが にんじん きりぼしだいこん さやいんげん だいこん ねぎ | 623 | 16.8 | 25.4 | 2.4 | |
| 12 | 月 | ごはん ★ぎゅうにゅう コロッケ やさいのからしあえ なめこじる | ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ みそ | こめ むぎ あぶら こめあぶら じゃがいも こむぎこ パンこ さとう | にんじん たまねぎ もやし こまつな なめこ ねぎ | 623 | 12.9 | 27.9 | 2.7 | |
| 13 | 火 | コーンピラフ ★ぎゅうにゅう ★ココットやき ABCスープ | ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★たまご とりにく とうにゅう ひよこまめ いんげんまめ ベーコン | こめ むぎ マーガリン こめあぶら じゃがいも マカロニ | にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリーンピース パセリ しめじ | 650 | 16.2 | 27.8 | 2.5 | |
| 14 | 水 | ごはん ★ぎゅうにゅう さけのやきづけ やさいのわふうごまいため とんじる | ★ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ | こめ むぎ こめあぶら さとう しろごま こんにやく じゃがいも | しょうが にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ | 614 | 21.2 | 26.8 | 2.0 | |
| 一年生給食はじまり | | | | | | | | | | |
| 15 | 木 | ★チーズパン ★ぎゅうにゅう ★じゃこいりサラダ ★はるやさいのクリームに | ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく ★クリーム ひよこまめ | ★チーズパン こめあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも こむぎこ ★バター | キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース | 633 | 15.8 | 40.9 | 3.0 | |
| 16 | 金 | チキンカレー ★ぎゅうにゅう さんしょくサラダ | とりにく ★ぎゅうにゅう | こめ むぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう | にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ こまつな ピーマン あかピーマン | 645 | 10.5 | 30.7 | 1.7 | |
| 食育の日 | | | | | | | | | | |
| 19 | 月 | ★さくらおせきはん ★ぎゅうにゅう とりのからあげ ★ちぐさあえ 豆腐のすまし汁 | ささげ ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ | こめ もちごめ しろごま でんぷん こむぎこ あぶら しろごま ごまあぶら さとう | しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ | 646 | 14.6 | 31.5 | 2.5 | |
| 20 | 火 | ★シーチキンライス ★ぎゅうにゅう カリカリあぶらあげサラダ ぐだくさんスープ | まぐろかん ★ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく レンズまめ | こめ むぎ ごま こめあぶら じゃがいも | パセリ キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう たまねぎ しょうが | 621 | 15.1 | 32.9 | 2.4 | |
| 21 | 水 | ★ホイコーローどん ★ぎゅうにゅう ★もやしのちゅうかスープ デコポン | ぶたにく あつあげ みそ ★ぎゅうにゅう | こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら | しょうが にんにく にんじん キャベツ ねぎ ピーマン もやし デコポン | 624 | 15.4 | 24.4 | 2.5 | |
| 22 | 木 | ごはん ★牛乳 さばのしょうがに ★やさいのあまみそあえ わかたけじる | ★ぎゅうにゅう さば みそ とうふ かまぼこ わかめ | こめ むぎ さとう ごまあぶら こめあぶら | しょうが ねぎ こまつな キャベツ にんじん たけのこ | 630 | 17.6 | 31.3 | 2.3 | |
| 23 | 金 | スパゲティ ミートソース ★ぎゅうにゅう ★かいそうサラダ ★キャラットケーキ | ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう わかめ ★たまご | スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう ごまあぶら こむぎこ マーガリン | パセリ にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ きゅうり もやし コーン オレンジジュース | 666 | 13.6 | 29.1 | 2.4 | |
| 26 | 月 | たけのこごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものいそべあげ こまつなのおひたし ★むらくもじる | あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ごもちししゃも あおのり とりにく とうふ ★たまご | こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう | たけのこ みつば こまつな にんじん キャベツ ほししいたけ ねぎ | 643 | 17.2 | 31.4 | 2.8 | |
| 27 | 火 | ★キムチチャーハン ★ぎゅうにゅう ★チャプチェ ★ワンタンスープ | ぶたにく ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく | こめ むぎ こめあぶら はるさめ こめあぶら ごまあぶら ワンタンのかわ | キムチ(7月分-27品不使用) たら たまねぎ あかピーマン にんにく にんじん ねぎ もやし こまつな | 624 | 14.7 | 29.4 | 2.6 | |
| 28 | 水 | ごはん ★ぎゅうにゅう とうふハンバーグ しんじがのおかかにかぶのわふうじる | ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とうにゅう かつおぶし とりにく | こめ むぎ パンこ さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら | たまねぎ にんじん しめじ かぶ かぶ (は) ねぎ | 646 | 15.1 | 26.7 | 2.2 | |
| 30 | 金 | ★ピザトースト ★ぎゅうにゅう ポトフ にしよくゼリー | ベーコン ★チーズ ★ぎゅうにゅう とりにく ウインナー いんげんまめ かんてん とうにゅう | ★むえんパン こめあぶら さとう じゃがいも いちごジャム | にんにく しょうが たまねぎ トマトかん トマトピューレ ピーマン にんじん キャベツ こまつな | 637 | 13.9 | 37.9 | 2.4 | |

※ 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

| 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 | 634 | 15.3 | 29.8 | 2.4 | 349 | 98 | 2.3 | 243 | 0.37 | 0.51 | 33 | 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 |