



「早寝 早起き 朝ごはん」運動
シンボルマーク

令和6年

4月献立表

春日小学校

実施日 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)
9	火	春キャベツの豚丼 ★牛乳 貝だくさんの味噌汁	ぶたにく ★ぎゅうにゅう わかめ とろふ みそ	こめ ちょうごうゆ さとう しろごま かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ	611	15.3	30.3	2.7		
10	水	五目あんかけ焼きそば ★牛乳 フルーツポンチ	ぶたにく なるとういか ★ぎゅうにゅう かんでん	ちゅうかめん ちょうごうゆ かたくりこ ごまあぶら さとう	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ もやし はくさい チンゲンサイ みかんかん パインアップルかん ももかん	579	15.6	23.8	2.5		
11	木	ごはん ★牛乳 厚揚げと野菜の味噌炒め はなまるスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく なるとう	こめ ちょうごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ こまつな	620	17.7	34.5	2.6		
12	金	たけのこごはん ★牛乳 いかのねぎ塩焼き かみなり汁	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう いか とろふ ぶたにく みそ	こめ さとう ごまあぶら しろごま ちょうごうゆ あぶら こんにゃく じゃがいも	たけのこ にんじん にんにく しょうが ねぎ ごぼう だいこん	574	19.4	28.5	2.4		
15	月	★昭和カレー ★牛乳 福神漬け コーンサラダ	ぶたにく ★クリーム ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ちょうごうゆ じゃがいも ★バター こむぎこ ざらめ さとう	にんにく にんじん たまねぎ ふくじんづけ きゅうり キャベツ コーン	690	12.4	35.9	2.9		
16	火	★鶏そぼろ丼 ★牛乳 おかか和え 味噌(わかめ・じゃが芋)	とりひきにく ★たまご のり ★ぎゅうにゅう かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう ちょうごうゆ じゃがいも	しょうが キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	605	17.3	30.3	2.5		
17	水	★きなこあげパン ★牛乳 ミネストローネ ★清見オレンジ	きなこ ★ぎゅうにゅう ウィナー ベーコン	★ミルクパン あぶら さとう グラニューとう ちょうごうゆ じゃがいも マカロニ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ パセリ ★きよみ	592	13.9	36.3	2.2		
18	木	ごはん ★牛乳 ハンバーグ ★コーンポテト 野菜たっぷりスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とりにゅう とりにく ウィナー	こめ パンこ マヨネーズ (エッグフリー) さとう オリブ油 じゃがいも ★バター ちょうごうゆ	たまねぎ コーン にんじん キャベツ こまつな だいこん	627	16.3	33.6	2.7		
19	金	麦ごはん ★牛乳 魚の南部焼き (岩手県) ひじきの煮物 ひつつみ (岩手県)	★ぎゅうにゅう さわら みそ ひじき あぶらあげ とりにく	こめ おおむぎ さとう しろすりごま しろごま ごまあぶら こんにゃく しらたまご こむぎこ	しょうが にんじん ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ こまつな	617	17.4	26.7	2.5		
22	月	★チャーハン ★牛乳 カリカリサラダ 中華スープ	★たまご やきぶた なるとう ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ ちょうごうゆ ワンタンのかわ あぶら さとう ごまあぶら	ねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし きゅうり コーン たまねぎ ほししいたけ しょうが はくさい	579	14.5	36.4	2.8		
23	火	アルファ米赤飯 ★牛乳 魚の照り焼き 野菜のおひたし すまし汁 春日ぶりん	★ぎゅうにゅう ぶり なるとう とりにゅう アガー	アルファかまい ちょうごうゆ くるごま さとう グラニューとう	しょうが もやし にんじん こまつな だいこん こねぎ	614	17.2	28.6	2.9		
24	水	★スパゲティミートソース ★牛乳 イタリアンサラダ	ぶたひきにく だいず ★パルメザンチーズ ★ぎゅうにゅう	スパゲティ オリブ油 ちょうごうゆ さとう	セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	629	18.4	35.1	2.2		
25	木	ごはん ★牛乳 のりの佃煮 ★しらす入り卵焼き たっぷり野菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう のり ★しらすほし とろふ ★たまご あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら さつまいも	たまねぎ にんじん だいこん こまつな	573	17.2	27.3	2.4		
26	金	グリーンピースごはん ★牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツの味噌サラダ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく まぐろかん みそ	こめ じゃがいも ちょうごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら	グリーンピース しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり コーン	605	14.4	28.4	2.5		
30	火	ごはん ★牛乳 鯖の竜田揚げ 和風サラダ 味噌汁	★ぎゅうにゅう さば だいず ひじき あつあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら ちょうごうゆ さとう	しょうが きゅうり にんじん もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	644	17.0	36.1	2.6		

※ 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15回 ★アレルギー対応食材

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	611	16.2	31.6	2.6	323	89	2.3	213	0.30	0.46	15	5.8
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

※令和3年に日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。8訂ではエネルギーの値が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値よりエネルギーが低い値になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年(3・4年生)の値です。