

令和3年



4月献立表



光が丘夏の雲小学校

実施日	曜日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
8	木	★しんちゅうおいわいばん★ おせきはん ぎゅうにゅう とりのでりやき わかめサラダ さわかん	ささげ ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく かまぼこ	こめ もちごめ くるごま さとう かたくりこ こめあぶら	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう ほししいたけ たけのこ みつば	646	15.8	31.1	3.1			
9	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのあけぼのやき ひじきとツナのそぼろいため みそしる	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく オイルツナ ひじき とうふ わかめ	こめ エッグフリーマヨネーズ こめこ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ しょうが ほししいたけ ねぎ	637	16.1	29.5	2.7			
12	月	★1おんぱいしゅうしゅくかいし★ ハヤシライス ぎゅうにゅう にんじんらべ	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう オイルツナ	こめ おおむぎ こめあぶら 乳なしマーガリン こむぎこ さとう しろすりごま	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトかん マッシュルーム グリーンピース レモンかじゅう	670	12.0	32.4	2.4			
13	火	ハムロールパン ぎゅうにゅう ウイナーとアスパラのソテー トマトシチュー	ハム チーズ ぎゅうにゅう ウイナー ぶたにく	しよくパン こめあぶら こめこ さとう	アスパラガス コーン しょうが にんにく セロリー にんじん たまねぎ しめじ トマトピューレ トマトかん こまつな	619	19.2	43.8	3.6			
14	水	わかめごはん ぎゅうにゅう はるやさいのきんぴら さつまじる	たきこみわかめのもろと ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら こんにやく さとう しろごま ごまあぶら さつまいも	うどれんこんにんじん さやいんげん ごぼう こまつな だいこん ねぎ	640	13.8	31.1	2.8			
15	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのみそいため はるさめサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ	こめ さとう こめあぶら かたくりこ はるさめ しろごま	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ きゅうり コーン	673	14.3	30.8	2.4			
16	金	★色づつのもよう★ さくらごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき キャベツのおまみそあえ なめこじる	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ あぶらあげ だいず わかめ	こめ もちごめ さとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ にんじん きゅうり なめこ ねぎ	633	16.2	32.7	2.9			
19	月	ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう やさしいピクルス ミルキーポテト	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう なまクリーム	スバゲティ オリーブオイル さとう パンこ こめあぶら さつまいも あぶら はちみつ バター かたくりこ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ だいこん きゅうり	695	14.1	27.1	2.4			
20	火	むぎごはん ぎゅうにゅう やきししゃも やさしいとうふのごちそう	ぎゅうにゅう こもちししゃも ぶたにく とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ グリーンピース	637	19.2	28.3	2.1			
21	水	チキンカレーライス ぎゅうにゅう はくさいとコーンのサラダ フルーツポンチ	とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう わかめ かんでん	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう マーガリン こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん だいこん はくさい コーン りんごかん バイナップルかん ももかん レモンかじゅう	717	10.4	25.6	2.2			
22	木	★色づつのもよう★ たけのこごはん ぎゅうにゅう さわらのねぎみそやきのっぺいじる	とりにく ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう しろすりごま こんにやく さといも かたくりこ	たけのこ にんじん さやえんどう しょうが ねぎ しそ だいこん こまつな	636	18.1	30.1	2.7			
23	金	アスパラピラフ ぎゅうにゅう アップドレッシングサラダ ミネストローネ	ハム ウイナー ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら マーガリン さとう オリーブオイル マカロニ	たまねぎ にんじん アスパラガス コーン キャベツ きゅうり りんごかん にんにく しょうが セロリー えのきたけ トマトかん トマトペースト パセリ	640	12.8	35.9	2.7			
26	月	マーガリンパン ぎゅうにゅう さかなのバーベキューソース しるはなまめのポターージュ	ぎゅうにゅう たら いんげんまめ とりにく なまクリーム	マーガリンパン かたくりこ こむぎこ あぶら こめあぶら さとう じゃがいも こめこ バター	にんにく しょうが たまねぎ りんごかん セロリー にんじん パセリ	630	17.0	40.0	2.6			
27	火	ごはん ぎゅうにゅう ひじきりあつやきたまご にんじんのじゃこいため とんじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ みそ	こめ こめあぶら さとう しらたき ごまあぶら こんにやく さといも	にんじん ほししいたけ たまねぎ えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	660	17.1	32.2	2.4			
28	水	ホイコーローどん ぎゅうにゅう キムチスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく にんじん たけのこ キャベツ ピーマン ねぎ たまねぎ えのきたけ キムチ には	662	16.0	30.3	2.6			
30	金	さばのかばやきごはん ぎゅうにゅう やさしいのりごまあえ ごちくじる	さば ぎゅうにゅう かつおぶし のり とりにく	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう こめあぶら しろごま	しょうが だいこん にんじん キャベツ こまつな しめじ	637	14.6	31.4	2.8			

※ 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16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	652	15.4	31.9	2.7	334	93	2.1	283	0.39	0.50	22	4.2
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

