

日	曜	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	夕食で おぎなつて 欲しい食品	
				赤の食品 血や肉や骨のもとなる	黄の食品 熱や力のもとなる	緑の食品 体の調子をととのえる				
7	火	○	★新学期スタート「春御膳メニュー」！ ☆菜の花ごはん ☆鮭の西京焼き 野菜のごみそあえ すまし汁	牛乳 鮭 豆腐 なると 西京みそ 卵 (かつお節)	米 さとう 油 ごま	にんじん 長ねぎ ほうれん草 もやし 小松菜	612	30.8	乳 類	
8	水	○	みそラーメン フライドアップルパイ くだもの	牛乳 豚挽き肉 みそ (豚骨)	蒸し中華めん 油 ごま油 ぎょうざの皮 さとう	玉ねぎ コーン にら にんじん にんにくしょうが 長ねぎ もやし りんごレモン汁 くだもの	664	23.4	卵 類	
9	木	○	焼きカレーパン イタリアンスープ ポイル野菜のみそドレッシング	牛乳 豚挽き肉 ベーコン 鶏肉 卵 粉チーズ みそ (とりがら)	ミルクパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう ごま油 油	玉ねぎ コーン にんじん にんにく しょうが ほうれん草 キャベツ きゅうり	654	28.1	豆 類	
10	金	○	めかぶごはん ちかのごま揚げ 大根の中華風あえ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 ちか 豆腐 油揚げ あおのり わかめ めかぶ みそ (かつお節)	米 小麦粉 突きこんにやく じゃがいも さとう ごま ごま油 油	大根 にんじん 長ねぎ きゅうり しょうが	654	31.6	きのこ 類	
13	月	○	★1年生給食スタート！ 二色サンド(マーガリン・ジャム) クリームシチュー みかんゼリー	牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ 粉寒天 (とりがら)	食パン ジャム 小麦粉 じゃがいも さとう ごま ごま油 油 バター マーガリン	玉ねぎ にんじん にんにく パセリ みかんジュース みかん缶	643	21.2	小魚類	
14	火	○	ポークカレーライス ☆新キャベツのハニードレッシング	牛乳 豚肉 (豚骨)	米 麦 じゃがいも ざらめ 油 小麦粉 はちみつ バター	玉ねぎ にんじん にんにくしょうが りんご キャベツ きゅうり	735	21.7	種実類	
15	水	○	麻婆どんぶり わかめスープ	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 豚ひき肉 みそ (豚骨)	米 片栗粉 さとう ごま ごま油 油	たけのこ 玉ねぎ にら にんじん にんにく しょうが 長ねぎ 乾しいたけ	684	29.2	魚介類	
16	木	○	スパゲティミートソース フルーツサラダ	牛乳 豚挽き肉 粉チーズ	スパゲティ さとう オリーブ油 油	玉ねぎ にんじん にんにくしょうが キャベツ きゅうり みかん缶 マッシュルーム トマトピューレ	636	26.2	いも類	
17	金	○	ごはん まぐろのみそ焼き 野菜のごまあえ 豆腐団子汁	牛乳 めかじき鮪 鶏肉 豆腐 みそ (かつお節)	米 麦 白玉粉 さといも さとう ごま	キャベツ 小松菜 大根 にんじん 長ねぎ えのきたけ	654	29.3	乳 類	
20	月	○	ごはん ヘルシーハンバーグ ☆バターポテト ☆ジュリエンスープ	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ベーコン 卵 (とりがら)	米 パン粉 じゃがいも さとう 油 バター	キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく パセリ	658	25.2	きのこ 類	
21	火	○	★おたんじょうお祝い給食メニュー！ パエリア ☆新キャベツとベーコンのスープ ★お楽しみデザート(キャラットケーキ) くだもの	牛乳 むきえび いか ベーコン 鶏肉 卵 粉チーズ スキムミルク (とりがら)	米 小麦粉 さとう 油 バター	玉ねぎ チンゲン菜 グリンピース にんじん にんにく キャベツ マッシュルーム くだもの	678	23.7	豆 類	
22	水	○	フレンチトースト ポトフ もやしとコーンのサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン ウイナー 卵 (豚骨)	食パン じゃがいも さとう バター ごま ごま油 油	キャベツ 玉ねぎ コーン にんじん にんにく もやし	634	25.6	海藻類	
23	木	○	豚肉と根菜のまぜごはん とん汁 もやしのアーモンドあえ	牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉 みそ (かつお節)	米 もち米 こんにやく じゃがいも さとう アーモンド 油	ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ ほうれん草 もやし 乾しいたけ	633	23.3	乳 類	
24	金	○	ごはん まぐろのごまがらめ 野菜のおかかあえ みそ汁	牛乳 めかじき鮪 豆腐 油揚げ わかめ おかか みそ (かつお節)	米 片栗粉 さとう ごま 油	しょうが キャベツ にんじん 小松菜 長ねぎ	625	26.2	卵 類	
27	月	○	パンパン ☆ポテトミートグラタン 小松菜とベーコンのスープ くだもの	牛乳 豚挽き肉 ベーコン ピザチーズ (とりがら)	パンパン パン粉 じゃがいも 油	玉ねぎ にんにく しょうが 小松菜 トマトピューレ くだもの	616	22.8	小魚類	
28	火	○	チキンライス ABCスープ お豆のサラダ	牛乳 鶏肉 青大 大豆 ベーコン (とりがら)	米 じゃがいも マカロニ さとう 油 バター	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン コーン もやし きゅうり	683	22.9	魚介類	
29	水	昭 和 の 日								
30	木	○	☆たけのごはん まぐろの立田揚げ 塩もみ野菜 にらと豆腐のスープ	牛乳 めかじき鮪 豆腐 油揚げ 豚肉 (かつお節)	米 小麦粉 片栗粉 さとう 油	たけのこ にら にんじん 編さや キャベツ きゅうり えのきたけ 乾しいたけ しょうが	634	28.4	種実類	

\*学校行事・食材料等の関係で、献立が変更になることがあります。 ☆季節のこんだて ◎新こんだて ★行事等によるこんだて

児童1人1回当たり平均栄養摂取量

<低学年は0.9倍高学年は1.1倍の栄養価になります>

小学校(中学年)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg RE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
秋の陽小平平均	650	25.1	22.5	344	2.2	232	0.4	0.54	23
摂取基準	660	18~32	18~22	350	3	140	0.4	0.5	23

4月のおもな食材の使用予定産地 (厳選して使用します)

食材	きゅうり	小松菜	しめじ	りんご	玉ねぎ	にんじん	柑橘類	じゃがいも	キャベツ	大根	白菜	チンゲン菜	セロリ	長ねぎ	じゃがいも	さといも	しょうが	にんにく	豚肉	もやし
産地	埼玉	長野	北海道	徳島	愛媛	鹿児島	神奈川	兵庫	静岡	葉	鹿児島	宮崎	長崎	青森	山梨	栃木				

\*4月の飲用牛乳の生乳産地予定は、千葉、群馬、北海道、岩手、宮城、青森、秋田です。

★おたんじょうお祝い給食!

本校は、毎月1回、その月生まれの子供たちを、給食時間にみんなでお祝いします。19日(火)食育の日、さらに食について関心をもってもらうよう、また残さず食べるようこの日に設定しています。その日には、「お楽しみデザート」をつけます。牛乳で乾杯します!なお8月生まれの子供は7月に一緒にします。今月の19日は、日曜日なので4月は21日(火)です。

◆献立表について◆

献立表の見方を説明します。献立名の右側に、おもな材料が書いてあります。その日の給食に使われている材料が書いてありますので、参考にしていただきたいと思ひます。また、赤の食品の欄の( )の中には、だし、スープ類が、何の材料から取るか記入してあります。すべて学校で、朝早くからスープ類を作っています。「夕食で補って欲しい食品」という欄があります。ご家庭で夕食を作るときに参考にしていただけるとうれひです。

