

# 4月 献立表

平成 28 年

光が丘秋の陽小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		夕食で補ってほしい食品
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
7	木	○	★春御膳メニュー!★ 菜の花ごはん 魚の西京焼き 野菜のごま和え すまし汁	たまご 鮭 みそ かつお節 鶏肉 豆腐 なると 牛乳	米 麦 上白糖 油 すりごま	なばな こまつな にんじん キャベツ ねぎ	600	33.4	乳類
8	金	○	ビーンズカレーピラフ ABCスープ フルーツポンチ	鶏肉 ハム 大豆 牛乳 ナタデココ	米 麦 じゃがいも ABCマカロニ 上白糖 水あめ バター 油	にんじん こまつな 玉葱 マッシュルーム コーン グリーンピース キャベツ みかん缶 バイン缶 桃缶	699	21.1	小魚類
11	月	○	じゃこご飯 五色和え じゃがいものそぼろ煮	ハム 豚肉 かつお節 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 こんにゃく 上白糖 じゃがいも でん粉 油 ごま油 いらりごま	にんじん こまつな さやいんげん えのき もやし コーン キャベツ しょうが 玉葱	621	21.9	卵類
12	火	○	フレンチトースト フレンチサラダ クリームシチュー	たまご 鶏肉 牛乳 チーズ クリーム	食パン 上白糖 じゃがいも 薄力粉 油 バター	こまつな にんじん キャベツ コーン にんにく しょうが 玉葱	649	22.9	豆製品類
13	水	○	親子丼 野菜のごまみそあえ チンゲン菜のスープ	鶏肉 かまぼこ かつお節 たまご みそ 豆腐 牛乳	米 麦 上白糖 でん粉 油 すりごま ごま油	にんじん こまつな チンゲンサイ 玉葱 グリーンピース キャベツ しめじ	653	28.2	藻類
14	木	○	ごはん 魚のごまみそだれ キャベツと竹輪の和えもの 呉汁	ホキ みそ 竹輪 かつお節 豆腐 油揚げ 大豆 牛乳	米 でん粉 上白糖 じゃがいも 油 いらりごま	にんじん 小松菜 キャベツ ごぼう はくさい ねぎ	657	28.5	きのこ類
15	金	○	ソース焼きそば わかめスープ くだもの	豚肉 いか 豆腐 牛乳 あおりのり わかめ	中華めん 油 いらりごま	にんじん にんにく 玉葱 キャベツ もやし しょうが たけのこ ねぎ 果物	607	27	芋類
18	月	○	カレーライス ハニーサラダ	豚肉 牛乳 クリーム	米 麦 じゃがいも 薄力粉 中ざら糖 はちみつ 油 バター	にんじん こまつな しょうが にんにく 玉葱 セロリー キャベツ	685	19.3	乳類
19	火	○	★4月生まれさんお誕生お祝い給食!★ バエリア キャベツのスープ ココアゼリー	鶏肉 えび いか ベーコン 牛乳 粉寒天 クリーム	米 麦 上白糖 油 バター	にんじん こまつな にんにく 玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ	613	21.7	卵類
20	水	○	麻婆豆腐丼 春雨サラダ	豚肉 みそ 豆腐 大豆 牛乳	米 麦 三温糖 でん粉 はるさめ 上白糖 油 ごま油 いらりごま	にんじん いらこ こまつな しょうが たけのこ 椎茸 にんにく ねぎ キャベツ	638	26.1	藻類
21	木	○	ごはん 魚のバター醤油焼き 野菜ののり和え みそ汁	鮭 かつお節 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆 牛乳 のり	米 麦 じゃがいも 油 バター	にんじん こまつな 小松菜 玉葱 えのき しめじ キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	608	31.4	乳類
22	金	○	きなこ揚げパン ツナサラダ 華風コンソメスープ	きな粉 ツナ缶 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	コッペパン 上白糖 じゃがいも でん粉 すりご ま 油 ごま油	にんじん こまつな キャベツ しょうが コーン	653	25.4	豆類
25	月	○	豚肉と根菜の混ぜご飯 野菜のおかか和え さつま汁	豚肉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ 大豆 牛乳	米 麦 もち米 上白糖 さつまいも 油	にんじん 小松菜 ごぼう 椎茸 キャベツ ねぎ	607	23.9	藻類
26	火	○	ごはん ハンバーグ フライドポテト 野菜スープ	豚肉 豆腐 たまご ハム 牛乳	米 麦 パン粉 上白糖 じゃがいも 油	にんじん 小松菜 玉葱 キャベツ コーン	699	27.1	乳類
27	水	○	スパゲティミートソース 海藻サラダ くだもの	豚肉 大豆 牛乳 チーズ 海藻ミックス	スパゲティ 上白糖 油 オリーブ油 ごま油 いらりごま	にんじん トマト缶 こまつな にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ コーン 果物	645	27.2	卵類
28	木	○	たけのこご飯 まぐろの竜田揚げ 塩もみ野菜 にらと豆腐のスープ	油揚げ めかじき 豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 上白糖 でん粉 薄力粉 油	にんじん きぬさや いら 椎茸 たけのこ しょうが きゅうり キャベツ	625	25.4	小魚類

※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。

児童1人1回あ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 (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
秋の陽小平均	641	25.7	21.5	359	2.5	295	0.39	0.53	38	5	2.8
摂取基準	640	18~32	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5

4月の主な食材の使用予定産地(厳選して使用します)

産地	岩手	北海道	鹿児島	宮崎	青森	静岡	栃木	千葉	沖縄	茨城	群馬	神奈川	埼玉	高知	青森	長野	熊本	伊豆 初ア	ニュー
食材	鮭	鮭 玉葱	鯉節 鶏肉 じゃが芋	じゃこ 鶏肉	いか	めかじき 青梗菜 セロリー	卵 もやし	人参、葱 薩摩芋	イゲソ	いら	胡瓜 白菜 豚肉	キャベツ 大根	小松菜	生姜	コンブ 牛蒡	しめじ えのき	鶏肉	えび	ホキ

※4月の飲用牛乳の生乳産地予定は、千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道