

家庭数

# 令和4年4月献立

こちらは中学年の栄養師です。  
中学年を基準に、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

日 (曜)	牛乳	献立名	食品名						栄養成分 エネルギー たんぱく質 脂質 % 学年
			おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)		
			たんぱく質が多い	しぼうが多い	たんぱく質が多い	むぎつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	中学年
7 (木)		★おせきはん <small>進級お祝い献立</small>	とうふハンバーグわふうおろしソース なりまみそのみそしる	こめ もちごめ パンこ でんぶん じゃがいも	★くろごま マヨネーズ (卵なし)	ささげ ぶたひきにく とうふ とうにゅう あぶらあげ みそ かつおぶし	★ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな たまねぎ だいこん (じぼ) えのきたけ	562 23.4 29.3
8 (金)		はいがごはん	ぶりのあずまに きりぼしだいこんのもの なめこのみそしる	こめ じゃがいも でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら	ぶり あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな しょうが きりぼしだいこん だいこん なめこ	613 22.3 34.4
11 (月)		はいがごはん <small>北海道</small>	さけのちゃんちゃんやき ピリピリしらたき いもだんごじる	こめ さとう しらたき じゃがいも でんぶん	ごまあぶら	さけ みそ あぶらあげ	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ピーマン こまつな キャベツ たまねぎ にんにく ねぎ だいこん	572 25.9 22.3
12 (火)		けんちんうどん	ちくわのいそべあげ なのはなのりあえ	うどん こむぎこ	こめあぶら マヨネーズ (卵なし)	とりにく あぶらあげ ちくわ	こんぶ ★ぎゅうにゅう あおりのり	にんじん こまつな なばな だいこん ほししいたけ ねぎ もやし きりぼしだいこん えのきたけ	552 23.7 35.2
13 (水)		コメッコハヤシライス <small>1年生給食スタート</small>	コールスロー	こめ さとう ざらめ こむぎこ	こめあぶら	ぶたにく だいず レンズまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ コーン	609 20.3 33.3
14 (木)		なのはなちらしずし <small>入学お祝い献立</small>	★まつかぜやき おいわいすましじる	こめ きび さとう こめこ	こめあぶら ごまあぶら ★くろごま ★しろごま	とりにく あぶらあげ とりひきにく ぶたひきにく だいず みそ とうふ なた	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん なばな こまつな かんびょう ほししいたけ れんこん しょうが たまねぎ ねぎ だいこん	604 27.0 36.2
15 (金)		はいがごはん	まあぼお豆腐 ワントンスープ	こめ さとう でんぶん ワントンのかわ	こめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく だいず みそ とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん いら チンゲンサイ しょうが たけのこ ほししいたけ にんにく ねぎ はくさい	591 24.1 31.4
18 (月)		★おやこどん	さつまいものみそしる	こめ さとう でんぶん さつまいも		とりにく ★たまご あぶらあげ かつおぶし みそ	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん みつぼ こまつな たまねぎ ほししいたけ ねぎ	588 22.8 26.8
19 (火)		のらぼうなめし <small>食育の日 東京都</small>	じゃがいものそばろに おかかあえ	こめ きび じゃがいも さとう でんぶん	ごまあぶら こめあぶら	ぶたひきにく こうやどらふ かつおぶし	★ぎゅうにゅう	のらぼうな にんじん さやいんげん こまつな しょうが たまねぎ ほししいたけ もやし	563 21.0 24.8
20 (水)		スパゲティミートソース	れんコーンサラダ	スパゲティ さとう こめこ	オリーブゆ こめあぶら	ぶたひきにく だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ パセリ にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム れんこん キャベツ コーン	561 22.5 30.2
21 (木)		ピースコーンごはん <small>旬:グリーンピース</small>	あつあげのカレーに カリカリジャコサラダ	こめ もちごめ さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	あつあげ ぶたひきにく だいず	★ぎゅうにゅう こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな コーン グリーンピース にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	593 26.6 35.1
22 (金)		ひじきごはん <small>4年生 満足</small>	さわらのきのめやき こまつなのみそしる	こめ もちごめ さとう でんぶん	こめあぶら	ぶたにく あぶらあげ さわら とうふ みそ かつおぶし	ひじき ★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう さんしょう たまねぎ えのきたけ	578 26.9 31.3
25 (月)		ぶたキムチどん	わかめスープ	こめ さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ みそ とうふ とりにく	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いら にんにく しょうが たけのこ たまねぎ キムチ(7/18*~27品不使用) えのきたけ ねぎ	553 21.7 31.1
26 (火)		★かしわぱん <small>3年生 満足</small>	かじきのてりやき ★はるやさいのクリームに	★ミルクパン こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	こめあぶら ★バター	かじき とりもも いんげんまめ レンズまめ	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん アスパラガス こまつな しょうが にんにく たまねぎ セロリー かぶ	614 31.3 37.7
27 (水)		たけのごはん <small>旬:たけのこ</small>	★ししゃものみりんやき じゃがいものみそしる	こめ もちごめ さとう じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし	★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも こんぶ わかめ	にんじん こねぎ たけのこ たまねぎ ねぎ	544 22.9 31.8
28 (木)		はいがごはん	★ぎせい豆腐 とんじる	こめ さとう でんぶん こんにやく じゃがいも	こめあぶら マヨネーズ (卵なし) ごまあぶら	とりひきにく とうふ ★たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな たまねぎ ほししいたけ しょうが ごぼう だいこん ねぎ	587 24.1 31.1

※ 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 ★はアレルギー食材を含む献立です。

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	578	16.7	31.4	2.0	330	102	2.4	201	0.31	0.38	10	5.7
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

## 給食時間に必要なもの

- ランチョンマット** トレイの下にランチョンマットを敷きます。毎日持ち帰るので、きれいなものを用意しましょう。
- 給食用ハンカチ** 口のまわりや、果物・牛乳等で汚れた手をふく時に必要です。手拭きハンカチとは別に1枚お願いします。
- 給食袋** ランチョンマット・給食用ハンカチを入れます。
- マスク・マスク入れ** 給食を食べる時は、マスク入れにマスクをしまします。ジッパーなどのビニール袋をご用意ください。
- (髪の毛長い人) ヘアゴム** 給食当番は特に、髪の毛が給食に入らないように気をつけましょう。

**\* 洗濯のお願い \***

白衣・帽子・給食袋・配膳台カバーの洗濯を  
お願いいたします。ボタン外れやほころび等も、  
繕って頂けると助かります。