



# 4月 献立表



平成 31 年度立野小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	熱や力のもとなる	体の調子を整える	
9	火		赤飯 魚の西京焼き 野菜と油揚げのおひたし すまし汁	飲用牛乳 ささげ さわら みそ 油揚げ かつお節 わかめ 豆腐	米 もち米 ごま 砂糖	にんじん 小松菜 もやし 大根 しめじ ねぎ	558 Kcal 27.8 g
10	水		じゃこチャーハン 春巻き 青菜の中華スープ	飲用牛乳 焼き豚 じゃこ 豚肉 鶏肉	米 はるさめ 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉 油 ごま油	にんじん ちんげんさい ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ もやし 玉ねぎ えのき なら	579 Kcal 21.5 g
11	木		チリビーンズドック ミネストローネ くだもの(カラマンダリンオレンジ)	飲用牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	コッペパン 油 じゃがいも シュルマカロニ	にんじん にんにく 玉ねぎ セロリ きゃべつ くだもの	607 Kcal 26.5 g
12	金		麦ごはん チーズいりポテトオムレツ 春きゃべつの即席漬け ペイザンヌスープ	飲用牛乳 ベーコン チーズ 卵 調理用牛乳 鶏肉	米 麦 じゃがいも 油	にんじん パセリ きゃべつ しょうが 玉ねぎ	609 Kcal 22.7 g
15	月		麦ごはん 麻婆豆腐 五目春雨スープ	飲用牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	米 麦 油 砂糖 ごま油 油 片栗粉 春雨	にんじん にんにく しょうが たけのこ ねぎ グリンピース 玉ねぎ きゃべつ	630 Kcal 24.3 g
16	火		ミルクパン ポテトグラタン きゃべつスープ	飲用牛乳 鶏肉 チーズ 調理用牛乳	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 バター 油 パン粉	にんじん 小松菜 玉ねぎ ホールコーン きゃべつ	615 Kcal 22.9 g
17	水		わかめごはん さばのカレーグリル おひたし みそ汁	飲用牛乳 わかめ さば ヨーグルト 油揚げ みそ かつお節	米 麦 ごま わかめ	小松菜 しょうが にんにく きゃべつ もやし 玉ねぎ だいこん	613 Kcal 26.3 g
18	木		中華丼 杏仁豆腐	飲用牛乳 豚肉 なた いか むきえび うずら卵 調理用牛乳 脱脂粉乳 粉寒天	米 麦 片栗粉 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ ちんげんさい みかん缶 バイン缶 桃缶	633 Kcal 23.7 g
19	金		ゆかりご飯 ひじきいり厚焼き卵 野菜のごま酢あえ たぬき汁	飲用牛乳 鶏肉 ひじき 卵 油揚げ さつまあげ とうふ みそ	米 油 砂糖 ごま	にんじん 小松菜 玉ねぎ グリンピース もやし きゃべつ 白菜 えのき	603 Kcal 25.3 g
22	月		キャロットライスえびクリームソースかけ バリバリサラダ	飲用牛乳 調理用牛乳 鶏肉 むきえび	米 バター 油 小麦粉 ワンタンの皮 ごま油 砂糖	にんじん にんにく 玉ねぎ ホールコーン グリンピース もやし 小松菜	682 Kcal 19.9 g
23	火		たけのごはん 焼きししゃも みそけんちん汁 くだもの(きよみタンゴール)	飲用牛乳 油揚げ ししゃも 鶏肉 豆腐 みそ	米 砂糖 油 こんにゃく さといも	にんじん たけのこ ごぼう 大根 ねぎ くだもの	588 Kcal 26.3 g
24	水		スパゲティビーンズソース ツナとひじきのサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆 ツナ 青大豆 ひじき	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ トマト缶 きゃべつ	656 Kcal 27.2 g
25	木		ポークカレーライス オニオンドレッシングサラダ	飲用牛乳 豚肉 生クリーム	米 麦 油 ざらめ 小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも	にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ トマト缶 りんご きゅうり きゃべつ ホールコーン	698 Kcal 19.9 g
26	金		ハニートースト 豆乳シチュー コーンサラダ	飲用牛乳 鶏肉 豆乳 調理用牛乳	食パン バター はちみつ じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ きゅうり きゃべつ もやし ホールコーン	636 Kcal 19.9 g

1年生給食開始

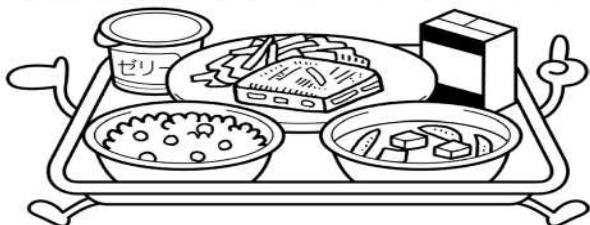
\* 食材料購入の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

\* 給食へのご意見・ご要望や、家庭の自慢料理などがありましたら、学校へお寄せください。

1人1回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均	624	23.7	20.5	347	2.0	244	0.34	0.52	28	4.4	2.7
学校給食 摂取基準	650	26 21~32	摂取エネルギー全体の 2.0~3.0%	350	3.0	200	0.4	0.4	20	5.0	2.0未満

## 給食がはじまります!



## 保護者の方へ

給食当番の順番がまわって  
きましたら、白衣の洗濯をお  
願ひします。また、清潔なマ  
スクの持参も願ひします。

