



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 | 熱や力のもとになる | 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 こんにやく 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

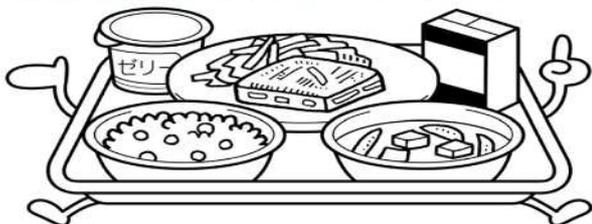
* 食材料購入の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

* 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 ₁ mg | B ₂ 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。

