



4月 献立表



令和3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 | |
| 7 | 水 | ○ | 赤飯 鶏肉の照り焼き おひたし お吸い物 進級お祝い献立 | 飲用牛乳 ささげ 鶏肉 糸削り ちらしかまぼこ 豆腐 | 米 ごま 砂糖 片栗粉 | しょうが きゃべつ にんじん ほうれん草 だいこん えのき 水菜 ねぎ | 586 Kcal 25.4 g |
| 8 | 木 | ○ | 小松菜のチャーハン 春巻き 広東スープ | 飲用牛乳 ハム 豚肉 | 米 油 春雨 ごま油 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉 | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 小松菜 たけのこ 干しいたけ にら もやし 白菜 ねぎ | 594 Kcal 18.7 g |
| 9 | 金 | ○ | きんぴらごはん ししゃものいそべ揚げ けんちん汁 | 飲用牛乳 鶏肉 ししゃも あおのり 豆腐 | 油 しらたき 砂糖 小麦粉 さといも こんにゃく | にんじん グリンピース ごぼう にんじん だいこん ねぎ | 619 Kcal 27.9 g |
| 12 | 月 | ○ | 豆わかめご飯 生揚げのすきやき風煮 野菜のからしあえ | 飲用牛乳 わかめ 大豆 豚肉 生揚げ | 米 麦 油 車麩 砂糖 しらたき | 玉ねぎ ほうれん草 しめじ ねぎ もやし にんじん きゃべつ | 650 Kcal 27.3 g |
| 13 | 火 | ○ | コーンピラフ ポテトオムレツ きゃべつのスープ | 飲用牛乳 むきえび 鶏肉 ウインナー 卵 調理用牛乳 | 米 麦 バター じゃがいも 油 | 玉ねぎ ホールコーン グリンピース パセリ にんじん きゃべつ 小松菜 | 635 Kcal 25.4 g |
| 14 | 水 | ○ | シュガートースト ホワイトシチュー オニオンドレッシングサラダ 1年生給食開始 | 飲用牛乳 鶏肉 豆乳 調理用牛乳 | 米 麦 バター じゃがいも 油 砂糖 マーガリン 小麦 粉 | 玉ねぎ にんにく にんじん きゅうり きゃべつ ホールコーン | 630 Kcal 19.9 g |
| 15 | 木 | ○ | 中華丼 きゃべつとしらすの甘酢あえ 清見オレンジ | 飲用牛乳 豚肉 なた いか うずら卵 むきえび しらす わかめ | 米 麦 油 片栗粉 砂糖 | にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ きゃべつ たけのこ 青梗菜 きゅうり 清見オレンジ | 579 Kcal 24.5 g |
| 16 | 金 | ○ | 麦ごはん さわらの野菜あんかけ ごまあえ みそ汁 | 飲用牛乳 さわら 油揚げ わかめ みそ | 米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま | にんじん たまねぎ ピーマン ほうれん草 もやし きゃべつ 小松菜 | 614 Kcal 26.9 g |
| 19 | 月 | ○ | チキンライス イタリアンスープ パインゼリー | 飲用牛乳 鶏肉 粉チーズ 卵 アガー | 米 油 じゃがいも パン粉 | マッシュルーム缶 にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく ホールコーン パインジュース パイン缶 | 624 Kcal 21.9 g |
| 20 | 火 | ○ | ミルクパン ポークビーンズ 練馬サラダ | 飲用牛乳 大豆 豚肉 生クリーム きざみのり 糸削り | ミルクパン 油 じゃがいも 砂糖 | にんにく にんじん 玉ねぎ だいこん きゃべつ 小松菜 | 579 Kcal 23.8 g |
| 21 | 水 | ○ | たけのこご飯 魚の香味焼き ボン酢あえ 沢煮椀 | 飲用牛乳 油揚げ さば | 米 砂糖 ごま ごま油 | たけのこ しょうが にんにく ねぎ きゃべつ もやし にんじん 小松菜 ゆず えのき ごぼう だいこん | 658 Kcal 28.2 g |
| 22 | 木 | ○ | スパゲティビーンズソース ハニーサラダ | 飲用牛乳 豚肉 大豆 | スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 じゃがいも はちみつ | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ トマト缶 きゅうり きゃべつ ホールコーン缶 | 655 Kcal 23.7 g |
| 23 | 金 | ○ | 麦ごはん ひじき入り卵焼き 油揚げ入りおひたし みそ汁 | 飲用牛乳 鶏肉 芽ひじき 卵 油揚げ わかめ 削り節 | 米 麦 油 砂糖 じゃがいも | にんじん 玉ねぎ もやし グリンピース こまつな だいこん | 616 Kcal 25.1 g |
| 26 | 月 | ○ | 麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き あおのりポテト ペイザンヌスープ | 飲用牛乳 ホキ 調理用牛乳 粉チーズ あおのり 鶏肉 | 米 麦 マヨネーズ パン粉 じゃがいも | 玉ねぎ マッシュルーム缶 パセリ にんにく にんじん きゃべつ | 644 Kcal 25.7 g |
| 27 | 火 | ○ | まるパン かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ レンズ豆と青菜のスープ | 飲用牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆 豆腐 | まるパン 油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 小麦粉 パン粉 片栗粉 | 玉ねぎ にんじん かぼちゃ きゃべつ クリームコーン缶 小松菜 | 656 Kcal 23.8 g |
| 28 | 水 | ○ | 麦ごはん マーボー豆腐 切り干し大根のナムル なつみ | 飲用牛乳 豚肉 みそ 豆腐 | 米 麦 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま | にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ グリンピース 切り干し大根 もやし 小松菜 なつみ | 636 Kcal 24.3 g |
| 30 | 金 | ○ | ポークカレーライス こんにゃくサラダ | 飲用牛乳 豚肉 生クリーム | 米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 ざらめ こんにゃく 砂糖 | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト缶 りんご きゅうり きゃべつ | 693 Kcal 18.2 g |

*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 μg RE | B ₁ mg | B ₂ mg | C mg | g | g |
| 今月の平均 | 628 | 24.2 | 19.9 | 347 | 2.2 | 253 | 0.35 | 0.52 | 35 | 4.8 | 2.8 |
| 学校給食 摂取基準 | 650 | 26 21~32 | 摂取エネルギー全体の 20~30% | 350 | 3.0 | 200 | 0.4 | 0.4 | 20 | 5.0 | 2.0未満 |