

# 4月献立表

## 【給食目標】給食の仕方を覚えよう

実施日 日 曜	飲み物	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	水	豆腐とひき肉のあんかけ井さつま汁	豚ひき肉 豆腐 牛乳 とり肉 みそ	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく さつま芋	にんじん たまねぎ 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ	562	15.7	26.4	2.1
9	木	こぎつね寿司 とり肉の照り焼き 青菜のすまし汁	油揚げ 牛乳 とり肉 豆腐	米 砂糖 片栗粉	にんじん さやいんげん 生姜 ほうれん草	583	18.0	35.4	2.4
10	金	たけのこごはん 魚のごまみそ焼き さつまいものさびら けんちん汁	鶏むね 油揚げ 牛乳 さわら みそ とり肉 豆腐	米 米油 砂糖 白すりごま 白ごま(ねり) 白ごま さつま芋 油 こんにゃく 里芋	にんじん たけのこ グリンピース れんこん さやいんげん ごぼう 大根 ねぎ	591	19.4	32.4	2.3
13	月	米粉のカレーライス コールスローサラダ オレンジゼリー	豚肉 牛乳 アガー	米 米油 じゃが芋 ざらめ 米粉 砂糖 オレンジジュース	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン みかん缶	581	13.8	23.5	1.6
14	火	スパゲティミートピーンズソース マセドアンサラダ	豚ひき肉 大豆 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトピューレ コーン グリンピース	602	17.9	34.1	2.4
15	水	ごはん 厚揚げの中華煮 野菜のナムル	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ ハム	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん エリンギ 小松菜 にんにく 生姜 もやし	575	17.2	34.4	2.2
16	木	黒砂糖パン ポテのチーズ焼き ABCスープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ 鶏むね	黒砂糖パン 米油 じゃが芋 豆乳バター マカロニ	たまねぎ にんじん コーン パセリ粉	575	18.6	36.0	2.7
17	金	赤飯 魚と野菜の五色和え 五目汁	ささげ 牛乳 メルルーサ 大豆 とり肉 かまぼこ	米 もち米 油 片栗粉 米粉 じゃが芋 砂糖	生姜 にんじん さやいんげん 大根 小松菜 ねぎ	576	17.6	26.1	2.1
20	月	ブルコギ井 わかめスープ	豚肉 牛乳 ベーコン 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 ごま油 白ごま	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく にら	581	14.0	38.3	2.6
21	火	麦ごはん ししゃもフライ じゃがいものカレー炒め しんたまねぎのみそ汁	牛乳 ししゃも 厚揚げ みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 米油 じゃが芋	にんにく たまねぎ アスパラガス 小松菜 にんじん	565	13.3	30.6	2.3
22	水	鶏肉とごぼうのごはん 肉じゃが 変わり漬け 清見オレンジ	とり肉 油揚げ 牛乳 豚肉	米 もち米 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋 ごま油	にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん たまねぎ キャベツ きゅうり かぶ 生姜 清見	587	15.5	27.3	2.0
23	木	きなこトースト ホワイトシチュー フレンチサラダ	きな粉 牛乳 鶏もも 生クリーム	食パン マーガリン グラニュー糖 米油 じゃが芋 小麦粉 豆乳バター 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン にんにく	611	14.1	46.0	2.4
24	金	親子丼 煮びたし かぶのみそ汁	鶏もも 卵 牛乳 油揚げ みそ	米 麦 しらたき 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん みつば 小松菜 もやし しめじ かぶ(葉) かぶ	578	17.9	31.9	2.3
27	月	マーボー豆腐丼 ワンタンスープ	豚ひき肉 レンズ豆 みそ 豆腐 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ウェーブワンタン	生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ にら もやし 小松菜	626	17.2	31.3	2.8
28	火	わかめごはん 大豆とじゃこの揚げ煮 青菜のポン酢あえ 新じゃがのそぼろ煮	わかめご飯の素 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 豚ひき肉	米 片栗粉 油 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	にんじん もやし 小松菜 ゆず 生姜 干しいたけ たまねぎ	567	14.7	25.7	2.6
30	木	麦ごはん さばのピリ辛焼き キャベツの甘みそあえ 茗竹汁	牛乳 さば みそ とり肉 わかめ	米 麦 砂糖 ごま油 白ごま 米油	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり たけのこ にんじん 小松菜	583	17.4	37.8	2.0

※ 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

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 (μgRAE)	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	584	16.4	32.4	2.3	337	93	2.2	234	0.29	0.44	14	6.7
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

平均値は中学年(3,4年生)の値です

※日本食品標準成分表が2022年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

【主な予定産地】 米…岩手県 牛乳…東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・宮城県・山形県・福島県・北海道