

令和3年

4月献立表

大泉学園緑小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量				家庭で補ってほしい食品
		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)	
6	火	始業式・入学式										
7	水	ひよこ豆のドライカレー 牛乳 コールスローサラダ	ふたひきにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ こまつな コーン	624	13.8	27.1	2.0			乳 乳製品
8	木	ご飯 牛乳 鮭のマヨ味噌焼き もやしと油揚げの炒め物 かきたま汁	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ とうふ たまご	こめ マヨネーズ こめあぶら さとう でんぶん	しょうが にんじん こまつな もやし たまねぎ ほししいたけ こねぎ	590	20.1	34.2	2.3			果物
9	金	ひじきご飯 牛乳 生揚げの肉みそがけ みぞれ汁	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう あつあげ とりにく みそ とりむね	こめ こめあぶら こんにやく さとう でんぶん	にんじん ほししいたけ にんにく たまねぎ えのきたけ なめこ だいこん こまつな	600	18.5	32.7	2.7			種実
12	月	ぶどうパン 牛乳 ポテトミートグラタン ジュリエンヌスープ	ぎゅうにゅう ふたひきにく チーズ ベーコン	ぶどうパン じゃがいも こめあぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ セロリー パセリ	654	15.2	37.2	3.1			豆 豆製品
13	火	ご飯 牛乳 沖さわらの照り焼き パリパリサラダ 田舎汁	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう でんぶん あぶら ワタンのかわ じゃがいも こめあぶら こんにやく	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	613	17.6	28.8	2.7			きのこ
14	水	ハッシュドビーンズライス 牛乳 春キャベツのソテー 1年生給食 開始	ふたにく だいち ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ グリンピース コーン トマトピューレ キャベツ こまつな	620	12.4	31.8	1.9			小魚
15	木	しょうが焼き丼 牛乳 じゃがいもとわかめのみそ汁 オレンジ	ふたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ オレンジ	636	14.4	31.4	2.2			種実
16	金	赤飯 牛乳 鶏のから揚げ 入学・進級祝い献立 野菜のおかか炒め すまし汁	さざげ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ	こめ もちごめ こめこむぎこ でんぶん あぶら こめあぶら	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな ほししいたけ えのきたけ だいこん ねぎ	653	18.1	29.9	2.5			野菜
19	月	ご飯 牛乳 鯖のカレー焼き ツナと大根のサラダ 五目汁	ぎゅうにゅう さば まくろ あぶらあげ とうふ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも ちくわぶ	にんにく しょうが だいこん きゅうり にんじん はくさい しめじ こまつな	608	18.8	32.3	2.2			海藻
20	火	味噌ラーメン 牛乳 煮うずら すりおろしりんごゼリー	ふたにく いくこ みそ ぎゅうにゅう うずらたまご アガー	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら さとう りんご	にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが りんごジュース	618	15.0	24.6	2.7			緑黄色 野菜
21	水	パエリア 牛乳 スパニッシュオムレツ オニオンスープ	とりにく えびいか ぎゅうにゅう ロースハム たまご とうにゅう	こめ オリーブゆ こめあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん トマトピューレ あかピーマン コーン ピーマン えだまめ しょうが こまつな	603	18.0	31.6	2.8			海藻
22	木	わかめご飯 牛乳 大豆とじゃこの揚げ煮 野菜のごま酢和え 石狩汁	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう だいち みそ ちりめんじゃこ さけ とうふ	こめ でんぶん あぶら さとう しるすりごま こめあぶら じゃがいも こんにやく	キャベツ にんじん こまつな しょうが ごぼう だいこん ねぎ	605	19.0	26.5	2.5			果物
23	金	あしたばパン 牛乳 チキンのママーレード焼き キャロットドレッシングサラダ 押し麦のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	あしたばパン ママーレード こめあぶら さとう おおむぎ	にんにく しょうが キャベツ こまつな コーン たまねぎ にんじん セロリー パセリ	586	16.5	37.9	3.0			豆 豆製品
26	月	たけのご飯 牛乳 がめ煮 小松菜のおひたし 福岡県の郷土料理	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さつまあげ あつあげ	こめ もちごめ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも	たけのこ にんじん しょうが ごぼう れんこん ほししいたけ さやいんげん こまつな もやし	628	15.9	29.1	2.2			小魚
27	火	ご飯 牛乳 ホキのフライ 赤玉ねぎのドレッシングサラダ かぶの味噌汁	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ とうふ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら こめあぶら さとう じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな コーン あかたまねぎ かぶ かぶ (は) ねぎ	623	17.0	29.3	2.6			きのこ
28	水	山菜うどん 牛乳 野菜のゆかり和え よもぎ団子	ふたにく あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう ちくわ とうふ あずき	うどん しらたまご しょうしんこ さとう	わらび ぜんまい にんじん ねぎ なめこ こまつな ほししいたけ キャベツ よもぎ	611	14.6	26.8	1.8			乳 乳製品
30	金	コーン茶飯 牛乳 棒ぎょうざ 華風野菜 わかめスープ	ぎゅうにゅう ふたひきにく とうふ わかめ	こめ ごまあぶら ぎょうざのかわ こめあぶら さとう	コーン にんにく しょうが キャベツ らな ねぎ ほししいたけ もやし にんじん きゅうり だいこん こまつな	593	14.8	28.2	2.7			果物

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	616	16.4	30.5	2.5	334	91	2.1	247	0.33	0.51	27	4.2
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