

令和4年

4月献立表

泉新小学校

実施日	日	曜	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	金		四川豆腐丼 飲用牛乳 わかめスープ	豚肉 豆腐 牛乳 とり肉 わかめ	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ	596	16.8	30.7	2.6
11	月		こぎつね寿司 飲用牛乳 さわらのごまみそ焼き 吉野汁	油揚げ 牛乳 さわら みそ とり肉 竹輪 豆腐	米 砂糖 白ごま こんにやく 片栗粉	にんじん さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜	609	20.3	31.8	2.7
12	火		ごはん 飲用牛乳 高野豆腐の揚げ煮 キャベツのおかかあえ くだもの(なつみ1/4)	牛乳 とり肉 高野豆腐 かつお節	米 じゃが芋 片栗粉 油 砂糖 白ごま	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし なつみ	616	15.3	26.9	1.7
13	水		プルコギ丼 飲用牛乳 ビーフンスープ	豚肉 牛乳 とり肉 ベーコン 豆腐	米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉 じゃが芋 ビーフン	たまねぎ もやし にんじん 生姜 にんにく いら 干しいたけ キャベツ たけのこ ねぎ	605	16.9	27.4	2.5
14	木		カレーライス 飲用牛乳 コーンサラダ	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳	米 麦 なたね油 じゃが芋 ざらめ バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン	641	12.4	32.4	2.1
15	金		ショートニングパン 飲用牛乳 野菜のキッシュ 豆と野菜のスープ	牛乳 豚ひき肉 卵 生クリーム チーズ ベーコン いんげん豆	ショートニングパン なたね油 じゃが芋	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草 小松菜	599	17.6	46.3	2.6
18	月		カラフルピラフ 飲用牛乳 白身魚のパン粉焼き ABCスープ	とり肉 牛乳 ホキ チーズ ベーコン	米 麦 なたね油 マヨネーズ(卵なし) パン粉 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース パセリ	590	16.9	30.5	2.6
19	火		豆わかごはん 飲用牛乳 新じゃがのそぼろ煮 野菜のゴマ和え	わかめ 飯の素 大豆 牛乳 豚ひき肉 油揚げ	米 麦 なたね油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 白すりごま	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース キャベツ 小松菜	601	15.3	27.7	1.9
20	水		スパゲティミートビーンズソース 飲用牛乳 マセドアンサラダ 果物(デコボン)	豚ひき肉 大豆 牛乳	スパゲティ オリーブ油 なたね油 砂糖 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ コーン グリンピース デコボン	630	16.8	31.6	2.4
21	木		チャーハン 飲用牛乳 春雨サラダ 小松菜と卵のスープ	豚肉 なたね油 牛乳 ハム ベーコン 卵	米 麦 なたね油 ごま油 春雨 白ごま 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ たまねぎ 小松菜	597	14.0	36.3	2.8
22	金		ごはん 飲用牛乳 魚と野菜の五色和え 田舎汁	牛乳 メルルーサ 大豆 厚揚げ みそ	米 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 なたね油	生姜 にんじん さやいんげん たまねぎ 大根 小松菜	601	17.6	26.4	1.9
25	月		中華風まぜごはん 飲用牛乳 ししゃものピリ辛焼き 五目スープ	とり肉 大豆 油揚げ 牛乳 ししゃも	米 もち米 なたね油 砂糖 ごま油	干しいたけ にんじん グリンピース 生姜 にんにく 白菜 たけのこ ねぎ 小松菜	584	20.7	33.9	3.2
26	火		きなこトースト 飲用牛乳 フレンチサラダ チリコンカン	きな粉 牛乳 豚ひき肉 ベーコン 大豆 いんげん豆	食パン マーガリン グラニュー糖 なたね油 砂糖 じゃが芋	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ にんにく トマト缶 トマトピューレ パセリ	583	15.8	40.8	2.4
27	水		シーフードピラフ 飲用牛乳 キャベツのスープ煮 オレンジゼリー	いか えび 牛乳 豚肉 ソーセージ 寒天	米 麦 なたね油 バター じゃが芋 砂糖	にんじん たまねぎ コーン グリンピース マッシュルーム にんにく キャベツ オレンジジュース	586	15.1	24.3	2.1
28	木		たけのこご飯 飲用牛乳 サバの揚げ漬け みそ汁	油揚げ 牛乳 さば 大豆 みそ	米 麦 砂糖 片栗粉 上新粉 油 じゃが芋	たけのこ にんじん 干しいたけ 生姜 たまねぎ 小松菜	624	16.8	33.8	2.2

※ 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15回

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。

2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。



「早寝早起き朝ごはん」運動 シンボルマーク

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 (中学年)	604	16.5	32.0	2.4	334	94	2.2	236	0.30	0.43	18	7.1

今月の産地:米(青森県) 牛乳(東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道)