

令和5年

4月献立表

泉新小学校

実施日	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)
7	金	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 カリカリ油揚げサラダ	豚ひき肉 大豆 豆腐 みそ 牛乳 油揚げ	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ たら キャベツ 小松菜	603	17.5	31.9	1.9
10	月	中華丼 飲用牛乳 わかめスープ	豚肉 いか えび うずら卵 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ 白菜 ねぎ チンゲンサイ	592	18.2	29.2	2.7
11	火	ゆかりご飯 飲用牛乳 いかのかりんとうがらめ 豚汁	牛乳 いか 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 片栗粉 上新粉 油 砂糖 なたね油 こんにゃく じゃが芋	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ	633	17.3	26.9	2.5
12	水	ブルコギ丼 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 ビーファン	たまねぎ もやし にんじん 生姜 にんにく たら 干しいたけ キャベツ たけのこ ねぎ	604	16.9	27.4	2.5
13	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	640	12.4	32.5	2.1
14	金	チキンライス 飲用牛乳 キャベツのスープ煮 ぶどうゼリー	とり肉 牛乳 豚肉 ソーセージ アガー	米 麦 なたね油 砂糖 じゃが芋	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ ぶどうジュース	571	14.5	27.0	2.5
17	月	スパゲティミートビーンズソース 飲用牛乳 グリーンサラダ くだもの (清見オレンジ)	豚ひき肉 大豆 牛乳	スパゲティ オリーブ油 なたね油 砂糖	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 キャベツ きゅうり 小松菜 清見	606	18.1	33.9	2.3
18	火	中華風まぜごはん 飲用牛乳 ししゃもの利休焼き 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 白ごま 黒ごま	干しいたけ にんじん グリンピース にんにく 生姜 白菜 たけのこ ねぎ 小松菜	590	18.4	36.9	3.0
19	水	黒砂糖パン 飲用牛乳 野菜のキッシュ 野菜と豆のスープ	牛乳 豚ひき肉 卵 生クリーム チーズ ベーコン いんげん豆	黒砂糖パン 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 大根	581	18.4	42.8	2.5
20	木	ごはん 飲用牛乳 高野豆腐の揚げ煮 磯の香り和え	牛乳 とり肉 高野豆腐 のり	米 じゃが芋 片栗粉 油 砂糖	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし 小松菜	580	15.7	27.5	1.7
21	金	ジャンバラヤ 飲用牛乳 白身魚のパン粉焼き ABCスープ	ベーコン 牛乳 ホキ チーズ	米 麦 なたね油 砂糖 マヨネーズ (卵なし) パン粉 じゃが芋 マカロニ	生姜 にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン ピーマン パセリ にんじん	590	16.3	32.0	2.9
24	月	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	605	17.7	26.2	2.2
25	火	いちごジャムトースト 飲用牛乳 ツナドレサラダ チリコンカン	牛乳 まぐろ 豚ひき肉 ベーコン 大豆 いんげん豆	食パン いちごジャム マーガリン なたね油 砂糖 じゃが芋	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ	584	15.8	41.5	2.4
26	水	じゃことわかめのごはん 飲用牛乳 肉じゃが 野菜のゴマ和え くだもの (なつみ)	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 油揚げ	米 麦 なたね油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 白すりごま	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜 なつみ	599	16.2	24.5	1.9
27	木	チャーハン 飲用牛乳 春雨サラダ 小松菜と卵のスープ	焼き豚 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	579	15.1	31.2	3.5
28	金	たけのこご飯 飲用牛乳 さばの香味焼き みそ汁	油揚げ 牛乳 さば 大豆 みそ	米 麦 砂糖 白ごま ごま油 じゃが芋	たけのこ にんじん 干しいたけ 生姜 ねぎ たまねぎ 小松菜	581	18.0	32.4	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16回

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、山形県、北海道)口

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	596	16.6	31.4	2.4	340	93	2.3	216	0.30	0.43	17	6.6