



4月献立表



令和3年

橋戸小学校

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)
7 水	ごつねごはん ぎゅうにゅう ししゃものピリからやき みそしる	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう こもちししゃも みそ		こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも		しょうが にんじん グリンピース にんにく ごぼう こまつな ねぎ		628	18.2	27.2	3.0
8 木	くろざとパン ぎゅうにゅう キャベツソテー やさいのクリームスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とり		くろざとパン こめぬかあぶら じゃがいも こめこ		キャベツ にんじん にんにく たまねぎ アスパラガス		626	15.3	39.7	2.1
9 金	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに とさきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたひきにく かつおぶし		こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう かたくりこ		しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり		587	13.5	21.2	2.0
12 月	コメツコカレーライス ぎゅうにゅう じゃこいりサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう しらすぼし		こめ こめぬかあぶら じゃがいも こめこ ざらめ さとう ごまあぶら しろごま		にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな もやし		701	12.7	29.7	2.2
13 火	ねぎキムチチャーハン ぎゅうにゅう ベーコンスープ オレンジゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン とり アガー		こめ こめぬかあぶら さとう しろごま じゃがいも		にんじん キムチ(70%以上不使用) はねぎ キャベツ たまねぎ オレンジジュース		599	13.4	26.0	2.5
14 水	ミートスパゲッティ ぎゅうにゅう わかめサラダ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう わかめ		マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう		しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトビュール もやし きゅうり コーン		655	16.3	29.8	2.8
15 木	コーンピラフ ぎゅうにゅう にくだんごいりやさいスープ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ		こめ こめぬかあぶら パター かたくりこ		たまねぎ にんじん コーン グリンピース しょうが ねぎ はくさい ほししいたけ なら		609	14.4	29.7	2.5
16 金	マーボー豆腐どん ぎゅうにゅう はるさめサラダ	ぶたひきにく とうふ みそ ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ しろごま		にんにく しょうが ねぎ なら ほししいたけ たけのこ もやし ほうれんそう にんじん		626	16.1	27.3	2.8
19 月	ちくさうどん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり		うどん こめぬかあぶら あぶら こむぎこ		ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな		613	19.2	32.2	3.9
20 火	さくらごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき さつまじる こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう さわら とりにく あぶらあげ とうふ みそ		こめ もちごめ さとう かたくりこ こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも		しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな えのきたけ		663	19.5	27.1	4.5
21 水	ちゅうかめし ぎゅうにゅう マロニースープ くだもの(きよみ) 1/4コ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら マロニー		のぎわな ほししいたけ たけのこ にんじん はくさい ねぎ きよみ		592	15.9	27.1	2.5
22 木	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそいため やさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ かつおぶし		こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう かたくりこ		しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし		620	16.0	25.8	2.2
23 金	シュガートースト ぎゅうにゅう カントリーサラダ チリコンカン	ぎゅうにゅう ぶたひきにく いんげんまめ		しょくパン マーガリン グラニューとう さとう こめぬかあぶら		きゅうり キャベツ だいこん レモン にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマトかん パセリ		615	14.2	41.6	2.4
26 月	やさいとらふのごもくうまにどん ぎゅうにゅう キャベツのちゅうかあえ	ぶたひきにく とうふ こうやどうふ ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ グリンピース キャベツ もやし		631	16.0	28.1	2.1
27 火	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう パセリポテト パミセリスープ	ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも パミセリ		にんにく しょうが たまねぎ ピーマン マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ コーン		625	13.7	30.1	3.1
28 水	むぎごはん ぎゅうにゅう いかのチリソース チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ		こめ おおむぎ あぶら かたくりこ こめぬかあぶら さとう		にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ		594	17.1	25.5	2.4
30 金	まめわかごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご やさいたつぷりみそしる	だいず わかめ ぎゅうにゅう ひじき とりひきにく たまご ぶたにく みそ		こめ しろごま こめぬかあぶら さとう こんにやく じゃがいも		ほししいたけ たまねぎ にんじん グリンピース だいこん もやし ねぎ		600	16.7	26.7	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17回

* お米は、青森県産「まっしぐら」です。



早寝早起き朝ごはん

「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	623	15.8	29.1	2.7	329	103	2.2	242	0.42	0.50	28	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