

令和4年

# 4月献立表


橋戸小学校

実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
		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
6 水				
7 木	ちゅうかなめし ぎゅうにゅう ちゅうかスープ やさいのナムル	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ こめあぶら ごまあぶら さとう しろごま	たかなづけ ほししいたけ たけのこ にんじん はくさい ねぎ もやし ほうれんそう にんにく しょうが
8 金	チキンライス ぎゅうにゅう マカロニスープ くだもの	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	こめ こめあぶら じゃがいも こめマカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかんづめ グリンピース ほうれんそう くだもの(きよみ)
11 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
12 火	やさいととう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	ぶたにく とうふ こうやどうふ ぎゅう にゅう	こめ こめあぶら 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
13 水	コーンピラフ ぎゅうにゅう にくだんこいりやさいスープ りんごゼリー	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく と うふ アガー	こめ こめあぶら バター かたくりこ さとう	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 いら りんごジュース
14 木	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに やさいのあまみそあえ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ	こめ こめあぶら 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 グリンピース キャベツ こまつな
15 金	くろざとうパン ぎゅうにゅう とうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうにゅう クリーム	くろざとうパン こめあぶら じゃがいも こめこ バター	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース
18 月	たけのごごはん ぎゅうにゅう ししやものみりんやき のっぺいじる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ごちししやも とうふ	こめ こめあぶら さとう こんにやく さといも かたくりこ	たけのこ グリンピース ごぼう だいこん にんじん ねぎ
19 火	マーボーどうふどん 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 こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ しろごま	にんにく しょうが ねぎ いら ほししいたけ たけのこ もやし ほうれんそう にんじん
20 水	せきはん ぎゅうにゅう さかなのさいきょうやき やさいのおかかあえ さわにわん	ささげ ぎゅうにゅう さわら みそ かつおぶし とりにく とうふ	もちごめ こめ くるごま かたくりこ	キャベツ もやし にんじん だいこん ほししいたけ こまつな
21 木	ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう ハニータラダ	ぶたひきにく レンズまめ だいず ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブあぶら こめあぶら さとう じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり コーン
22 金	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそいため やさいのいそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ かつおぶし のり	こめ こめあぶら 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
25 月	ごはん ぎゅうにゅう ジャンボしゅうまい やさいのごますあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ わかめ	こめ しゅうまいのかわ かたくりこ さと う しるすりごま しろごま じゃがいも	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな
26 火	ごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに ひじきいたりたまごやき とんじる	ぎゅうにゅう のり とりひきにく ひじき たまご ぶたにく あぶらあげ とうふ み そ	こめ さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ
27 水	とりひきにくのそぼろどん ぎゅうにゅう やさいのごますあえ じゃがいものみそしる	とりひきにく だいず ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ しるすりごま しろごま じゃがいも	しょうが にんじん ほししいたけ グリンピース もやし キャベツ こまつな だいこん たまねぎ
28 木	ツナマヨトースト ぎゅうにゅう ミネストローネ	まぐろかんづめ チーズ ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ベーコン だいず	しょくパン マヨネーズ(エッグフリー) こめあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ レモン(しる) パセリ にんにく しょうが にんじん キャベツ トマトピューレ
29 金				

※ 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 (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)	581	17.2	31.5	2.5	330	95	2.3	204	0.31	0.41	13	6.4
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

3月に使用した野菜の産地	にんにく/青森	しょうが/高知	玉ねぎ/北海道	にんじん/埼玉	じゃがいも/北海道	もやし/栃木	小松菜/埼玉
	ピーマン/茨城	しめじ/長野	大根/神奈川	ごぼう/青森	長ねぎ/千葉	里芋/埼玉	はくさい/茨城
	セロリー/長野	ほうれん草/群馬・埼玉	キャベツ/愛知	みずな/茨城	にら/茨城	えのきたけ/長野	いちご/茨城


 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