

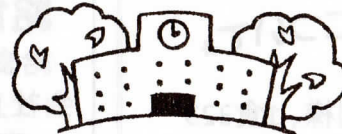
4月献立表

| 実施日 日曜 | 牛乳 | 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 | 1食分 (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 10 | 水 | ○ ポークカレー こんにゃくサラダ | 豚肉 飲用牛乳 (200ml) | 精白米 おおむぎ 米サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 板こんにゃく 上白糖 | しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト加工品 りんご もやし スイートコーン キャベツ きゅうり | 847 | 10.9 | 26.1 | 3.3 |
| 11 | 木 | ○ 春キャベツのホイコーロー丼 たまごスープ 果物 | 豚肉 飲用牛乳 (200ml) 木綿豆腐 鶏卵 乾燥わかめ | 精白米 おおむぎ 米サラダ油 ごま油 上白糖 でん粉 ごま | しょうが にんにく キャベツ 青ピーマン にんじん もやし えのきたけ 根深ねぎ たまねぎ オレンジ | 791 | 16.0 | 23.8 | 3.2 |
| 12 | 金 | ○ 赤飯 つぼん汁 鯖の照り焼き 野菜のごま和え ◎入学・進学お祝い献立 | ささげ 飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 生揚げ さわら | 精白米 もち米 ごま じゃがいも 板こんにゃく 上白糖 すりごま 米サラダ油 | ごぼう だいこん にんじん 乾しいたけ 根深ねぎ しょうが キャベツ もやし ごまつな | 774 | 18.4 | 24.9 | 2.8 |
| 15 | 月 | ○ 親子丼 豚汁 | 鶏肉 かまぼこ 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 豚肉 木綿豆腐 米みそ | 精白米 おおむぎ つきこんにゃく 上白糖 でん粉 米サラダ油 じゃがいも 板こんにゃく | たまねぎ 根深ねぎ ごぼう にんじん グリンピース (冷凍) だいこん ぶなしめじ | 826 | 19.3 | 21.5 | 3.5 |
| 16 | 火 | ○ スパゲティービーンズソース コーンサラダ みかんゼリー | 豚肉 黄だいず 寒天 ナチュラルチーズ 飲用牛乳 (200ml) | スパゲティー オリーブ油 米サラダ油 上白糖 | にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト加工品 キャベツ スイートコーン オレンジジュース みかん缶 きゅうり | 842 | 14.8 | 27.6 | 3.5 |
| 17 | 水 | ○ 麦ご飯 すまし汁 鮭の塩焼き 五目きんぴら | 飲用牛乳 (200ml) まこんぶ 鶏肉 木綿豆腐 鮭 さつま揚げ | 精白米 おおむぎ 板こんにゃく 上白糖 じゃがいも ごま ごま油 | ごまつな だいこん 根深ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん とうがらし | 719 | 21.4 | 20.3 | 2.4 |
| 18 | 木 | ○ 二色サンド(仔ガマガリ) ポークビーンズ フレンチサラダ | 豚肉 飲用牛乳 (200ml) ベーコン 黄だいず | 食パン いちごジャム 黒砂糖パン ソフトタイプマーガリン 米サラダ油 じゃがいも 上白糖 | たまねぎ にんじん セロリー トマト加工品 トマト缶詰 キャベツ スイートコーン きゅうり | 833 | 16.2 | 31.8 | 3.5 |
| 19 | 金 | ○ たけのこご飯 いも団子汁 ししゃもの香り揚げ ◎食育の日・季節の献立 | 鶏肉 油揚げ ししゃも 黄だいず 鶏肉 木綿豆腐 飲用牛乳 (200ml) | 精白米 もち米 上白糖 じゃがいも でん粉 米サラダ油 | にんじん 生たけのこ 切りみつば ごぼう だいこん 干しいたけ ごまつな しょうが | 805 | 16.7 | 29.1 | 2.9 |
| 22 | 月 | ○ 厚揚げの中華風みそ炒め丼 五目スープ 塩ナムル | 豚肉 生揚げ 米みそ 飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 絹ごし豆腐 | 精白米 おおむぎ ごま油 上白糖 でん粉 米サラダ油 | にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ キャベツチンゲンサイ もやし ごまつな | 832 | 16.1 | 28.8 | 3.2 |
| 23 | 火 | ○ 麦ご飯 みそ汁 トピウオバーグ・トマトソース 若草ポテト | 飲用牛乳 (200ml) 削り節 油揚げ 乾燥わかめ 米みそ 豚肉 米みそ とびうおミンチ 黄だいず 普通牛乳 鶏卵 あおのり | 精白米 おおむぎ パン粉 米サラダ油 じゃがいも バター | キャベツ えのきたけ たまねぎ にんにく しょうが トマト缶詰 | 847 | 16.9 | 24.7 | 2.8 |
| 24 | 水 | ○ 黒砂糖パン ペイザンヌスープ マカロニグラタン | 飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 ベーコン ピザチーズ えび 普通牛乳 | 黒砂糖パン 米サラダ油 じゃがいも マカロニ・スパゲッティー 薄力粉 バター | セロリー にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな マッシュルーム パセリ | 766 | 16.3 | 33.0 | 3.3 |
| 25 | 木 | ○ ご飯 のっぺい汁 鯖のごまみそ焼き 野菜ののり和え | 飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 まこんぶ さば 米みそ 八丁味噌 刻みのり | 精白米 じゃがいも 竹輪ふ でん粉 米サラダ油 上白糖 ごま | だいこん にんじん 根深ねぎ ごまつな はくさい もやし | 775 | 16.7 | 25.5 | 2.6 |
| 26 | 金 | ○ ツナカレーピラフ ジュリエンスープ スパニッシュオムレツ | ツナ 飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 ベーコン 豚肉 鶏卵 普通牛乳 プロセスチーズ | 精白米 バター 米サラダ油 じゃがいも 上白糖 | にんにく たまねぎ スイートコーン しょうが セロリー にんじん キャベツ エリンギ トマト加工品 | 808 | 15.8 | 29.4 | 2.9 |

※ 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13回

◎行事献立 ～旬の食材～

春キャベツ 新玉葱 たけのこ オレンジ 鯖



4月栄養摂取基準

| 4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 | 804 | 16.3 | 26.8 | 3.1 | 388 | 123 | 3.1 | 315 | 0.50 | 0.62 | 39 | 5.8 |
| 基準値 | 830 | エネルギーの 13~20% | エネルギーの 20~30% | 2.5未満 | 450 | 120 | 4.0 | 300 | 0.50 | 0.60 | 30 | 6.5以上 |