

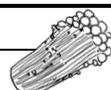
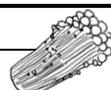


令和5年度 4月 きゅうしょくよていこんだてひょう

きたうえしょうがっこう



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのほたらぎ					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんすいかぶつ 炭水化物	しりつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・むかしつ 無機質	
11 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					612 Kcal 22.2 g 17.7 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	マーボードウフ	さとう・でんぷん	こめあぶら	ぶたにく・とうふ・みそ		たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごま・ごまあぶら			きゅうり・キャベツ・コーン	
12 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					650 Kcal 33 g 21.4 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき			さば	チーズ		
	あおなとひじきのにびたし	さとう	ごま	あぶらあげ	ひじき	こまつな	
	かきたまみそしる			たまご・とうふ・みそ・にほしだし		えのきだけ・はねぎ	
みかんゼリー	さとう				みかんかじゅう		
13 (木)	チキンピラフ	こめ・むぎ	こめあぶら	とりにく		たまねぎ・にんじん・トマト	615 Kcal 22.7 g 20.7 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ジャーマンポテト	じゃがいも	こめあぶら	ウィンナー	チーズ	たまねぎ・グリーンピース	
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
いちご					いちご		
14 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					654 Kcal 30.3 g 20.8 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	おやこどん(ぐ)	さとう		とりにく・たまご		たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほししいたけ	
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく		とうふ・ぶたにく・みそ・にほしだし		だいこん・にんじん・はねぎ・ごぼう	
アーモンドフィッシュ	さとう・でんぷん	アーモンド・ごま			こざかな		
17 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					671 Kcal 24.3 g 20.9 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	カレー	カレールウ・じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく	チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト	
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら	ハム	チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
すりおろしりんご	さとう				りんご		
18 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					634 Kcal 27.9 g 20.5 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふハンバーグ	でんぷん・しょうしんこ・さとう	ラード	とうふ・ぶたにく・とりにく・たら		たまねぎ	
	ソース	さとう	ごま			トマト	
ツナとあおなのごまあえ	さとう	ごま	ツナ		こまつな・きゃべつ・にんじん		
みそしる			とうふ・あぶらあげ・にほしだし	わかめ	たまねぎ・はねぎ		
19 (水)	カレーピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		にんじん・グリーンピース・たまねぎ	659 Kcal 26.9 g 23.2 g 3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポテトグラタン	じゃがいも・こむぎこ	バター	ハム	ぎゅうにゅう・スキムミルク・チーズ	たまねぎ・コーン	
トマトとたまごのスープ			たまご・ベーコン		たまねぎ・トマト・ほうれんそう		
20 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					560 Kcal 29.5 g 15.8 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さけのしおこうじやき	しおこうじ		さけ			
	ひじきのいために	さとう	こめあぶら	だいす・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	
かきたまじる	でんぷん		たまご・かつおだし		たまねぎ・にんじん・えのきだけ・はねぎ		

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		炭水化物 たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
21 (金)	げんまいまるパン (ささみカツサンドのパン)	こむぎこ・けんまい・さとう	ショートニング		スキムミルク		576 Kcal 25.1 g 21.3 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ささみかつ(ぐ)	じゃがいも・こめパンこ・でんぷん・さとう	こめあぶら・なたねあぶら	ささみ・だいず			
	むしキャベツ					キャベツ 	
	ソース	さとう				トマト 	
	パンブキンポタージュ	こむぎこ	バター	ベーコン	ぎゅうにゅう・スキムミルク・チーズ	かぼちゃ・たまねぎ	
24 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					654 Kcal 28.5 g 24.4 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう 	
	さかなんとじゃがいものちゅうかあえ	じゃがいも・でんぷん・さとう	こめあぶら・ごまあぶら	あかうお・だいず		たまねぎ・トマト・はねぎ 	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん		とうふ・たまご・ベーコン		えのきだけ・チンゲンツアイ 	
25 (火)	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		571 Kcal 20 g 14.1 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	おざく	じゃがいも・こんにゃく・さとう	こめあぶら	とりにく・かつおだし		だいこん・にんじん・ごぼう・たけのこ・しめじ・さやいんげん	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし		えのきだけ・はねぎ 	
	かんきつ					フルーツ(かんきつ) 	
26 (水)	せきはん	アルファかせきはん	ごま				681 Kcal 18.1 g 23.7 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・さとう・こむぎこ・パンこ・でんぷん	こめあぶら	とうにゅう・だいず			
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	マヨネーズ		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
	すましじる			とうふ・かまぼこ・かつおだし		にんじん・えのきだけ・みつば	
	ふじさんゼリー	さとう			れんにゅう		
27 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					623 Kcal 26.4 g 23.7 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	トンクドウフ	さとう・でんぷん	こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		にんじん・さやいんげん・ほししいだけ	
	はるさめスープ	はるさめ	ごまあぶら	ベーコン		にんじん・えのきだけ・たまねぎ・こまつな	
	かつおふりかけ	さとう	ごま	いわし・かつお			
28 (金)	ソフトめん	こむぎこ					614 Kcal 25.5 g 22 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	カレーソース	じゃがいも・カレーパウダー	こめあぶら	ぶたにく	チーズ	トマト・にんじん・たまねぎ・パセリ	
	ツナサラダ	さとう	こめあぶら	ツナ		キャベツ・きゅうり・コーン	

☆今月の給食は14回です。

☆1年生は4月11日(火)～4月14日(金)まで段階給食です。

☆4月26日(水)入学・進級お祝い献立

献立表予定表は、献立ごとに主に使用している食材がわかるように記載してあります。
ご家庭の食事作りの参考にさせていただけたらと思います。

☆毎日の給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせていますので、ご覧ください。

検索方法

三島市立北上小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

