



# 4月分 給食献立予定表

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

2024.4月 小学校  
さくら市喜連川給食センター

| 日付    | こんだてめい   | カロリー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>しじつ(g)<br>えんぶん(g) | おもなざいりょう                        |                          |  |  |   |  |
|-------|--|---|---------------------------------|--------------------------|--|--|---|--|
|       |  |   | 血や肉になる(赤)                       |                          | 体の調子をととのえる(緑)                          |  | 力や熱のもとになる(黄)                                    |  |
| 8(月)  | しぎょうしき   |   |                                 |                          |  |  |   |  |
| 9(火)  | ごはん 牛乳 とりにくのみそやき ごぼう<br>サラダ キムチスープ アセロラゼリー                   | 635<br>26.8<br>16.6<br>1.9                  | とりにく<br>ぶたにく<br>とうふ<br>みそ       | 牛乳                       | にんじん<br>にら                             | きゅうり<br>だいこん<br>はくさい ねぎ<br>ごぼう もやし       | こめ<br>ゼリー<br>あぶら<br>ごま<br>ドレッシング                |  |
| 10(水) | いちごパン 牛乳 しろみさかなフライ(ソ<br>ス) コーンサラダ にくだんごとはるさめ<br>のスープ         | 628<br>25.3<br>21.7<br>2.9                  | ホキ<br>ひきにく                      | 牛乳                       | こまつな<br>にんじん<br>ブロッコリー                 | きゅうり<br>きゃべつ<br>とうもろこし<br>しいたけ もやし       | パン<br>はるさめ<br>あぶら<br>ドレッシング                     |  |
| 11(木) | ごはん 牛乳 ポークカレー マリネサラ<br>ダ ヨーグルト                               | 710<br>19.9<br>22.6<br>2.2                  | ぶたにく<br>ハム                      | 牛乳<br>ヨーグルト              | にんじん<br>ダイスとまと                         | きゅうり<br>きゃべつ<br>たまねぎ                     | こめ<br>じゃがいも<br>あぶら<br>ドレッシング                    |  |
| 12(金) | にしよくごはん(ごはん・とりそばろ・ごま<br>あえ)牛乳 とんじる                           | 598<br>24.9<br>16.1<br>1.5                  | とりにく<br>ぶたにく<br>とうふ<br>みそ       | 牛乳                       | ほうれんそう<br>にんじん                         | もやし<br>だいこん<br>こんにやく<br>ごぼう ねぎ           | こめ<br>じゃがいも<br>あぶら<br>ごま<br>さとう                 |  |
| 15(月) | こくとうパン 牛乳 ハンバーグとまとソー<br>スかけ ポテトサラダ ABCスープ                    | 656<br>24.5<br>22.6<br>2.6                  | ひきにく<br>ベーコン                    | 牛乳                       | こまつな<br>にんじん<br>ダイスとまと<br>きゅうり しめじ セロリ | たまねぎ<br>とうもろこし<br>きゃべつ                   | パン<br>じゃがいも<br>あぶら<br>ドレッシング<br>マカロニ<br>さとう     |  |
| 16(火) | わかめごはん 牛乳 からあげ(2) のりず<br>あえ とうふとわかめのみそしる おいおい<br>ゼリー         | 722<br>26<br>25.8<br>2.8                    | とりにく<br>ツナ<br>とうふ<br>みそ         | 牛乳<br>わかめ<br>のり          | ほうれんそう<br>にんじん                         | えのき<br>もやし<br>ねぎ                         | こめ<br>さとう<br>あぶら<br>ごま<br>ゼリー                   |  |
| 17(水) | バターロールパン 牛乳 ミートオムレツ<br>やさいとたまごのちゅうかあえ クリームシ<br>チュー           | 683<br>24.9<br>27.7<br>3.2                  | たまご<br>とりにく<br>とうにゅう            | 牛乳                       | ほうれんそう<br>にんじん<br>パセリ                  | きゃべつ<br>たまねぎ<br>しめじ                      | パン<br>じゃがいも<br>あぶら<br>マーガリン<br>さとう              |  |
| 18(木) | ごはん 牛乳 やきざかな(さわらさいきよ<br>うづけ) くきわかめのごもくきんぴら<br>じゃがいものみそしる     | 617<br>25.9<br>16.3<br>1.8                  | さわら<br>ぶたにく<br>さつまあげ<br>あぶらあげ   | 牛乳<br>わかめ<br>くきわかめ<br>みそ | にんじん                                   | たまねぎ<br>ごぼう<br>ねぎ<br>こんにやく               | こめ<br>じゃがいも<br>あぶら<br>ごま<br>さとう                 |  |
| 19(金) | ごはん 牛乳 エビシウマイ(2) もやし<br>のナムル まーぼーどうふ                         | 641<br>24.3<br>20<br>1.9                    | えび<br>ひきにく<br>とうふ<br>みそ         | 牛乳                       | ほうれんそう<br>にんじん<br>にら                   | もやし<br>ねぎ                                | こめ<br>さとう<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま<br>でんぶん         |  |
| 22(月) | セルフドッグ(コッペパン・ソーセージケ<br>チャップかけ) ツナきゃべつサラダ ふわふ<br>わスープ         | 626<br>23.9<br>29.6<br>2.8                  | ソーセージ<br>たまご<br>ツナ<br>ベーコン      | 牛乳<br>こなチーズ              | ほうれんそう<br>にんじん<br>パセリ                  | たまねぎ<br>きゃべつ<br>きゅうり<br>とうもろこし           | パン<br>じゃがいも<br>あぶら<br>エッグゲアマネーズ<br>パンこ          |  |
| 23(火) | ごはん 牛乳 あつやきたまご ちゅうかふ<br>うはるさめサラダ じゃがいものそばろに<br>おさかなふりかけ      | 669<br>22.3<br>15.5<br>2.1                  | ひきにく<br>たまご<br>ハム               | 牛乳<br>ぶた肉                | にんじん                                   | もやし<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>こんにやく             | こめ<br>はるさめ<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>じゃがいも<br>さとう でんぶん |  |
| 24(水) | しょくパン 牛乳 かぼちゃグラタン ブ<br>ロッコリーとジャコのサラダ スパゲッティ<br>ナポリタン チョコクリーム | 667<br>19.6<br>24.5<br>2.2                  | ウインナー<br>ひきにく                   | 牛乳<br>こなチーズ<br>ジャコ       | ブロッコリー<br>にんじん<br>ピーマン<br>かぼちゃ ダイスとまと  | きゃべつ<br>たまねぎ<br>きゅうり                     | パン<br>チョコクリーム<br>あぶら<br>スパゲッティ                  |  |
| 25(木) | ごはん 牛乳 にぎかな(さばみそに) き<br>りぼしだいこんいために にらとかんぴよ<br>うのかきたまじる      | 683<br>26.2<br>23.3<br>2.2                  | さば<br>さつまあげ<br>あぶらあげ<br>とうふ たまご | 牛乳                       | にんじん<br>にら<br>いんげん                     | かんぴょう<br>きりぼしだいこん<br>ほししいたけ              | こめ<br>さとう<br>あぶら<br>ごま<br>でんぶん                  |  |
| 26(金) | ごはん 牛乳 こめこのはるまき ひじきと<br>ツナのいろどりナムル けんちんじる                    | 699<br>20.2<br>25.4<br>2.2                  | とりにく<br>ツナ<br>とうふ<br>みそ         | 牛乳<br>ひじき                | にんじん                                   | きゅうり<br>だいこん もやし<br>はくさい ごぼう<br>こんにやく ねぎ | こめ<br>さといも<br>あぶら<br>ごま<br>さとう                  |  |
| 30(火) | ごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのしょうが<br>いため わかめとたまごのスープ フルーツ<br>とうにゅうかん      | 646<br>22.8<br>17.4<br>1.5                  | ぶたにく<br>たまご<br>なると              | 牛乳<br>わかめ                | にんじん<br>にら                             | たまねぎ<br>はくさい<br>しいたけ ねぎ<br>みかんももパインレトルト  | こめ<br>とうにゅうかん<br>あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら<br>さとう      |  |

◆材料等の都合により献立が変更になる場合があります。

※くわしくは喜連川給食センターへ TEL 028-686-2600

◆小学校一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal、たんぱく質 24.4g、脂質 20.0g

## 今月の献立について

☆4月9日・・・給食のスタートです。給食にはいろいろな食品が使われています。のこさずにたべられるといいですね。

☆4月16日・・・「おいおいメニュー」です。みなさん、入学・進級おめでとうございます。

