



4月分 給食献立予定表



さくら市立押上小学校

R4.4

日付	こ ん だ て め い	1日分 (kcal) たんぱく質 (g) しじつ (g) しょくえん (g)	お も な ざ い り ょ う					
			おもにちやにくになる		おもにちやうしをととのえる		おもにちからやねつのもとになる	
8 (金)			し ぎ ょ う し き					
11 (月)	セルフドック (◆コッペパン・ウインナー・ケチャップ) コールスローサラダ ◆マカロニのかぼちゃクリームに ◆ぎゅうにゅう	643 23.8 29 3	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム こまつな	パン マヨネーズ (たまごふししょう)	マカロニ
12 (火)	ごはん さばのみそに にらのわふうあえ ◎ゆばいりかきたまじる ◆ぎゅうにゅう	669 25.4 22.4 2	ゆば さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら もやし いんげん	えのきだけ ほうれんそう ねぎ	こめ ドレッシング かたくりこ	ごま
13 (水)	ごはん ◆ポークカレー ブロッコリーとじゃこのサラダ おいおいゼリー ◆ぎゅうにゅう	666 18.1 17.7 1.9	ぶたにく ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	りんご ブロッコリー キャベツ きゅうり	こめ ドレッシング カレールウ	サラダあぶら ゼリー
14 (木)	◆くろしよくパン ◎メンチカツ ◎シーザーサラダ ミネストローネ ◆ぎゅうにゅう	561 22.8 17.7 2.2	ぶたにく とりにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ	セロリ にんにく	パン じゃがいも マカロニ クルトン	サラダあぶら こくとう ドレッシング パンこ
15 (金)	ごはん さんしよくどんのく (とりそぼろ・◎いりたまご・おひたし) だいこんとあぶらあげのみそしる ◆ぎゅうにゅう	612 26.6 18.6 2.2	とりにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう とうふ みそ	ほうれんそう しょうが もやし	だいこん ねぎ	こめ さとう	ごま
18 (月)	セルフ焼きそばパン (◆コッペパン・焼きそば) トマトミートオムレツ ◆フルーツヨーグルト ◆ぎゅうにゅう	659 23.5 20.9 0.50	たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん キャベツ もやし たまねぎ	みかん パイン もも トマト	パン 焼きそばめん	サラダあぶら
19 (火)	ごはん マーボー豆腐 にらまんじゅう ツナとわかめのあえもの ◆ぎゅうにゅう	679 29.2 21.2 2.1	ぶたにく とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にら	キャベツ しょうが にんにく	こめ さとう こむぎこ	サラダあぶら ごまあぶら
20 (水)	ごはん とりにくのバーベキューソースがけ はるさめサラダ すましじる ◆ぎゅうにゅう	590 26.3 14 2	とりにく ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう とうふ	にんじん にんにく りんご たまねぎ	もやし きゅうり えのきだけ ねぎ	こめ はるさめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら
21 (木)	◆ミルクパン しろみさかなフライ (ソース) グリーンサラダ ◎◆ふわふわスープ ◆ぎゅうにゅう	575 24.4 20.2 2.9	ほき たまご チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー	とうもろこし たまねぎ ピーマン ほれんそう パセリ ねぎ	パン パンこ ドレッシング	サラダあぶら こむぎこ かたくりこ
22 (金)	ごはん とうふハンバーグおろしソースがけ おかかあえ とうふとわかめのみそしる ◆ぎゅうにゅう	631 25.2 17.5 2.5	とうふ とりにく おから わかめ	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ	にんじん だいこん にんにく りんご	キャベツ こまつな ねぎ えのきだけ	こめ さとう	かたくりこ
25 (月)	スパゲティナポリタン チキンナゲット (2こ) なつみかんサラダ ◆ミニいちごパン ◆ぎゅうにゅう	661 22.3 28 2.7	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン	にんにく キャベツ なつみかん きゅうり	パン ドレッシング	サラダあぶら
26 (火)	ごはん さわらさいきょうやき いそべあえ とんじる ◆ぎゅうにゅう	606 27.7 16.3 2	さわら ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり みそ	にんじん ほうれんそう もやし だいこん	こんにやく ごぼう ねぎ	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら
27 (水)	ごはん こめこいはるまき ◎ポテトサラダ にくだんごスープ ◆ぎゅうにゅう	728 18.3 27.3 2.1	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり もやし	チンゲンサイ ほししいたけ たまねぎ	こめ はるさめ	サラダあぶら かたくりこ
28 (木)	◆しよくパン (いちごジャム) ◆チキンチーズやき イタリアンサラダ ◆クリームシチュー ◆ぎゅうにゅう	59.7 26.3 22.6 2.8	とりにく チーズ	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	たまねぎ グリーンピース キャベツ ピーマン	パン ジャム じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング シチュールウ

★ 小学校中学年一人一回あたりの学校給食 摂取基準 エネルギー 622Kcal たんぱく質23.7g 脂質 20.3g

★ 食材の都合により献立が変更になる可能性があります。

主なアレルゲン

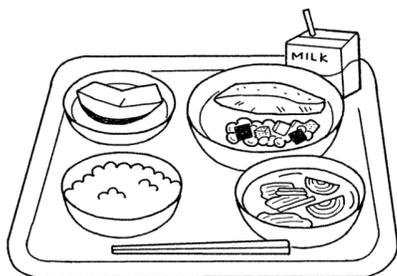
- ◆ 牛乳
- ◎ たまご
- ☆ えび・カニ
- △ アーモンド・ナッツ

食物アレルギーの話

「食べない」と「食べられない」の違いを知ろう

食物アレルギーは好き嫌いとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。・皮膚がかゆくなる。・じんましんが出たりする。・命にかかわる危険状態になることもあります。

食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。



給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。

給食の持ち物チェック表

- ハンカチ
- ランチマット
- はブラシ
- コップ

