



きゅうしよく こんだて よ てい ひょう  
4月分 給食献立予定表



さくら市立氏家小学校  
R5. 4

日付	こんだてめい	加り-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう					
			おもにエネルギーのもと		おもにからだをつくるもと		おもにからだのちょうしをととのえるもと	
10 (月)	しぎょうしき							
11 (火)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ◎メンチカツ ソース コールスローサラダ ◎ミネストローネ	613 22.2 20 3.0	パン マカロニ じゃがいも さとう	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ・だいこん きゅうり・セロリ とうもろこし たまねぎ
12 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう さばのみそに ◎ほうれんそうのごまあえ どさんこじる	622 25 16.1 2.3	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら ごま	さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ とうもろこし
13 (木)	◎☆くろコッペパン ☆ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース はなやさいサラダ ◎ぎょうざスープ	597 23.8 20.8 3.3	パン さとう こむぎこ	ドレッシング	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん フロccoli にら	キャベツ カリフラワー もやし・はくさい とうもろこし
14 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎☆ポークカレー ◎かいそうサラダ ☆けんさんヨーグルト	667 18.6 17.8 2.5	こめ じゃがいも	サラダあぶら カレーウ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト かいそう	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり・りんご だいこん とうもろこし
17 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎マーボー豆腐 ◎ポークしゅうまい ◎ツナとわかめのあえもの	663 28.3 20.2 2.0	こめ さとう こむぎこ	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	ねぎ
18 (火)	◎☆バターロールパン ☆ぎゅうにゅう ◎スパゲティナポリタン ◎チキンナゲット コーンサラダ	671 23.4 28 2.8	パン スパゲティ こむぎこ	サラダあぶら ドレッシング	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし
19 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎いわしのしょうがに ◎ごますあえ とうにゅうじたてのやさしいる	594 22.9 14.2 1.9	こめ さつまいも さとう	サラダあぶら	いわし とうにゅう あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし・はくさい ごぼう・ねぎ だいこん
20 (木)	セルフドック (◎☆スライスコッペパン ウインナー ケチャップ) ☆ぎゅうにゅう ◎マカロニサラダ キャベツとベーコンのスープ	647 22.3 30.2 2.9	パン マカロニ じゃがいも	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ
21 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう わふうきんぴらハンバーグ ◎いそべあえ とんじる	612 22.5 16.8 2.5	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ だいこん ごぼう
24 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう おかかふりかけ さばのしおやき ◎きりほしだいこんのちゅうかサラダ なめこじる	611 29.6 17.3 3.1	こめ さとう	ごまあぶら ごま	さば とりにく とうふ みそ・かつお	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん きゅうり もやし なめこ・ねぎ
25 (火)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎やきそば ◎こめこいりはるまき ☆フルーツヨーグルトあえ	757 24.6 26.9 2.5	やきそばめん さとう こむぎこ こめこ	サラダあぶら	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	キャベツ もやし パイナップル みかん・もも
26 (水)	わかめごはん ☆ぎゅうにゅう ◎とりにくのしモンソースがけ ◎はるさめサラダ ◎すましじる おいおいちごゼリー	665 24.4 18.7 3.2	こめ はるさめ さとう	サラダあぶら	とりにく ハム・とうふ かまぼこ とうにゅうクリーム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやえんどう	もやし きゅうり えのき・ねぎ いちご
27 (木)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ♣ツナマヨオムレツ ◎グリーンサラダ ☆◎トマトクリームシチュー	647 25.5 25.8 3.2	パン さとう じゃがいも	サラダあぶら シチュールウ	たまご ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん フロccoli トマト	たまねぎ キャベツ・きゅうり とうもろこし マッシュルーム
28 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎あげぎょうざすじょうゆがけ ◎ひじきとツナのいろどりナムル ◎ワタンスープ	629 19.2 18.7 2.7	こめ こむぎこ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	もやし きゅうり たまねぎ

にゅうかく  
・しんきゅう  
おいおいにんだて

4月の平均栄養量 エネルギー 642kcal たんぱく質 23.7g 脂質 20.8g 塩分2.7g

【アレルギーぶっしつ】

- ☆…ぎゅうにゅう・にゅうせいひん ♣…たまご
  - …ナッツい ◎…こむぎ △…えび
- (このきごうのあるところにふくまれます)



給食で栄養バランスのとれた食事をとることで、児童の健康や心と体の成長を支えています。また、望ましい食習慣と食に関する正しい知識を身に付けることができます。さらに地場産物や、郷土料理、行事食の提供を通じて、文化や伝統を理解し、関心を深めることができます。

**給食当番は身支度も大切な仕事です**

- ★つめは短く切りましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう
- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

**お願い**  
お子さんが白衣などを  
持ち帰った際に洗濯をお願いします。