

4月学校給食献立予定表 (小学校)

令和6年度

塩谷町立学校給食センター

日付	ひとくちメモ テーマ	献立名(こんだてめい)		主 材 料 (※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。)				栄 養 価			
		※ 毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。		【赤】たんぱく質		【緑】炭水化物		【黄】エネルギーのもとになる			
		たんぱく質		無機質		ビタミン		脂質			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海そう	色の濃い野菜	その他の野菜・くだもの	米・パン・いも・さとう	油・バター・ごま	脂質(g)	食塩相当量(g)		
8月		始業式									
9月	新年度最初の給食です	主食	ごはん					こめ		626	
		主菜	▲いわしごまみそに	いわし みそ				さとう	ごま	25.1	
		副菜	●かんぴょうサラダ	ハム		にんじん	かんぴょう キャベツ コーン		卵不使用マヨネーズ	20.0	
		副菜	●とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ			2.2	
10月	姿勢よく食べよう	主食	ごはん					こめ		636	
		主菜	レモンパッパーチキン	とりにく		パセリ	あかピーマン レモン		あぶら	25.3	
		副菜	カレーマリネ	ツナ		にんじん	たまねぎ きゅうり コーン	さとう	オリーブオイル	19.5	
		副菜	◇ABCスープ	ベーコン		にんじん こまつな	セロリ たまねぎ	じゃがいも マカロニ		1.7	
11月	入学・進級おめでとうございます	主食	◇ロールパン					ロールパン		724	
		主菜	●ハンバーグ・トマトソース	ぶたにく とりにく だいず		トマト	たまねぎ	さとう	ラード	26.3	
		副菜	●ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり			30.0	
		副菜	◇☆かぼちゃのポタージュ		牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	(ルー) (しろいんげんまめ)	バター	2.3	
		その他	●おいわいいちごゼリー	とうにゅう だいずこ			いちご	さとう	あぶら		
12月	手をきれいに洗おう	主食	ごはん					こめ		663	
		主菜	ポークカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご	しょうが いも (ルー) (しろいんげんまめ)	あぶら	21.0	
		副菜	◇▲●かいそうサラダ		わかめ こんぶ とさかひり	にんじん	キャベツ コーン		中華ドレッシング	16.1	
		その他	●メロンクリームソーダふうゼリー	とうにゅう			メロン	さとう		1.9	
15月	給食の準備について	主食	ごはん					こめ		686	
		主菜	◇●コロッケ・小袋ソース	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう	あぶら	22.4	
		副菜	キャベツのおかかあえ		はなかつお	にんじん	キャベツ もやし			21.6	
		副菜	●とんじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ (こんにゃく)	じゃがいも	あぶら	2.0	
16月	なんでも食べよう	主食	ごはん					こめ		641	
		主菜	▲やきにく	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ にんにく		あぶら	28.4	
		副菜	▲わかめともやしのナムル		わかめ	にんじん	もやし		ごま ごまあぶら	21.4	
		副菜	●とうふとにらのスープ	とうふ なたと		にんじん にら	ねぎ			2.8	
17月	給食当番の身支度について	主食	ごはん					こめ		627	
		主菜	さばのみそに	さば みそ				さとう		24.1	
		副菜	▲もやしののりあえ		のり	にんじん	きゅうり もやし		ごま ごまあぶら	21.8	
		副菜	●こまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん こまつな				1.9	
18月	オムレツについて知ろう	主食	◇こうちやのパン					こうちやのパン		691	
		主食	◇スパゲッティナポリタン	ウインナー		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	あぶら	26.1	
		主菜	○ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう			でんぷん	あぶら	25.4
		副菜	ブロッコリーとコーンサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン		和風ドレッシング	2.8	
19月	なめこについて知ろう	主食	さんしょくどん(ごはん)					こめ		650	
		主菜	(●ぶたにくそぼろ)	ぶたにく だいずミート		にんじん	しょうが	さとう	あぶら	28.1	
		主菜	(○きんしたまご)	たまご						23.6	
		副菜	(▲おひたし)			ほうれんそう	もやし		ごま	2.4	
		副菜	●なめことおおさのみそしる	とうふ みそ	おおさのり	にんじん	ねぎ なめこ				
22月	モロについて知ろう	主食	ごはん					こめ		649	
		主菜	モロのあげに	モロ				でんぷん さとう	あぶら	31.3	
		副菜	●だいこんサラダ	ツナ	のり		だいこん きゅうり			17.9	
		副菜	●わかめととうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ			2.7	
23月	塩昆布について知ろう	主食	ごはん					こめ		640	
		主菜	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが		あぶら	28.7	
		副菜	しおこんぶあえ		しおこんぶ		キャベツ だいこん			19.8	
		副菜	●ゆばとわかめのみそしる	ゆば とうふ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ	じゃがいも		2.2	
24月	西京漬について知ろう	主食	ごはん・▲のりこうみ		のり			こめ	ごま	692	
		主菜	さわらさいきょうづけやき	さわら みそ				さとう		28.2	
		副菜	にらともやしのおひたし			にら	もやし			18.0	
		副菜	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース (しらたき)	じゃがいも さとう	あぶら	1.5	
25月	食器を持って食べよう	主食	◇ミルクパン					ミルクパン		804	
		主菜	◇やきそば	ぶたにく	あおのり	にんじん	キャベツ もやし	やきそばめん	あぶら	24.6	
		主菜	◇はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ こめこ はるさめ	あぶら	29.8	
		その他	☆■フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん もも パイナップル	さとう		2.4	
26月	ツナごはんについて知ろう	主食	セルフツナごはん(ごはん)					こめ		766	
		副菜	(●ツナごはんのく)	ツナ あぶらあげ		にんじん		さとう		29.9	
		主菜	◇☆○とりにくのからあげ(2こ)	とりにく らんばく			しょうが	さとう こむぎこ	あぶら	31.3	
		副菜	●はくさいとにくだんごのスープ	ぶたにく とりにく だいず		にんじん	はくさい たまねぎ コーン	はるさめ でんぷん		2.2	
30月	沢煮椀について知ろう	主食	ごはん					こめ		643	
		主菜	◇●ヒレカツ(2個)・小袋ソース	ぶたにく だいずこ				パンこ	あぶら	27.1	
		副菜	▲こまつなのごまあえ			にんじん こまつな	もやし	さとう	ごま	19.2	
		副菜	さわにわん	ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう たけのこ しいたけ		あぶら	2.1	

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にら・トマト

【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆ナッツ類(落花生・アーモンド・カシューナッツ等) ◎いか ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー: 650kcal たんぱく質: 26.8g 脂質: 21.6g 食塩相当量: 2.0g未満

今月の平均 エネルギー: 676kcal たんぱく質: 26.4g 脂質: 22.2g 食塩相当量: 2.2g

※ 記載している栄養価は、小学校中学年の量で計算しています。(低学年: 530kcal、高学年: 780kcal) 実際の摂取量には個人差があります。