

4月学校給食献立予定表 (小学校)

日付	ひとくちメモ テーマ	献立名(こんだてめい)		主な材料 (※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いません。)				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。	たんぱく質	無機質	【赤】血や筋肉・骨になる	【緑】体のちようしをととのえる	【黄】エネルギーのもとになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)						
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量(g)						
				肉・魚・卵・大豆	小麦・乳製品・海苔	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							
8 金		始業式														
11 月	新年度最初の給食です	主食	ごはん					こめ		617						
		主菜	●なっとう	なっとう						25.9						
		副菜	ゆかりあえ			にんじん	キャベツ	もやし	えだまめ	16.9						
		副菜	●とんじり	ぶたにく	とうふ	みそ	にんじん	だいこん	たまねぎ	ねぎ (こんにゃく)	じゃがいも	あぶら	2.0			
12 火	いわしについて知ろう	主食	ごはん					こめ		631						
		主菜	いわしごまみそに	いわし	みそ				さとう	ごま	24.2					
		副菜	ちくさあえ			ほうれんそう	キャベツ	もやし		さとう	16.5					
		副菜	●じゃがいものみそしる	とうふ	あぶらあげ	みそ			たまねぎ	じゃがいも	2.1					
13 水	入学・進級おめでとうございます	主食	ごはん					こめ		718						
		主菜	ポークカレー	ぶたにく		にんじん (トマトケチャップ)	たまねぎ	グリーンピース	しょうが	にんにく	じゃがいも (ルー) (しろいんげんまめ)	あぶら	22.2			
		副菜	ポパイサラダ	ハム		ほうれんそう	キャベツ	コーン		さとう	ごまあぶら	19.3				
		その他	●おいわいいちごゼリー	とうふ	にゅう				いちご	さとう	2.2					
14 木	手をきれいに洗おう	主食	ロールパン					パン	さとう	マーガリン	665					
		主菜	●ハンバーグ・デミグラスふうソース	ぶたにく	とりにく	だいず	(トマトケチャップ)	たまねぎ	にんにく	しょうが	さとう	バター	25.0			
		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			27.8				
		副菜	☆コーンポタージュ			牛乳	パセリ	たまねぎ	コーン	(ルー)	(なまクリーム)	2.6				
15 金	姿勢よく食べよう	主食	ごはん					こめ		713						
		主菜	●マーボー豆腐	とうふ	ぶたにく	みそ	にんじん	にら	ねぎ	しょうが	にんにく	しいたけ	さとう	でんぷん	ごまあぶら	28.6
		副菜	やしきゅうまい(2個)	ぶたにく					たまねぎ	しょうが	こむぎ	でんぷん	さとう	22.9		
		副菜	はるさめサラダ				にんじん	キャベツ		はるさめ	さとう	ごま	ごまあぶら	2.5		
18 月	なんでも食べよう	主食	さんしょくどん(ごはん)					こめ		670						
		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	29					
		主菜	(○きんしたまご)	たまご							22.6					
		副菜	(おひたし)			ほうれんそう					ごま	2.3				
		副菜	●かんぴょうととうふのみそしる	とうふ	あぶらあげ	みそ	にんじん	こまつな	かんぴょう							
19 火	キムチについて知ろう	主食	ごはん					こめ		629						
		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	25.2				
		副菜	キムチあえ			にんじん	きゅうり	だいこん				19.5				
		副菜	●はるさめとわかめのスープ	とうふ	わかめ	にんじん	ねぎ	えのきたけ		はるさめ	2.1					
20 水	さばについて知ろう	主食	ごはん					こめ		727						
		主菜	さばのみそに	さば	みそ				さとう		28.0					
		副菜	にらともやしのおひたし			にら		もやし			17.8					
		副菜	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	グリーンピース	(しらたき)	じゃがいも	さとう	あぶら	1.9			
21 木	焼きそばについて知ろう	主食	☆ミルクパン			牛乳		パン		743						
		主菜	やしきゅうまい	ぶたにく	あおのり	にんじん	キャベツ	もやし	やしきゅうまい	あぶら	24.4					
		主菜	●あげにらまんじゅう	とりにく	ぶたにく	だいず	にら	キャベツ		もちこ	さとう	あぶら	ごまあぶら	28.2		
		副菜	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ	えだまめ	(こんにゃく)			2.9				
22 金	小松菜について知ろう	主食	ごはん					こめ		674						
		主菜	☆●ハムカツ・小袋ソース	とりにく	ぶたにく	だいず			パン		あぶら	24.1				
		副菜	こまつなのりあえ			のり	こまつな	にんじん	キャベツ			19.8				
		副菜	●とうふとだいこんのみそしる	とうふ	あぶらあげ	みそ	にんじん	だいこん	はくさい	ねぎ		2.4				
25 月	卵について知ろう	主食	セルフとりごぼうごはん(ごはん)					こめ		637						
		副菜	(●とりごぼうごはんのぐ)	とりにく	あぶらあげ	にんじん	ごぼう	にんにく	しいたけ	(こんにゃく)	さとう	あぶら	23.8			
		主菜	○あつやきたまご	たまご						でんぷん	あぶら	18.5				
		副菜	こんさいのごまじる	みそ		にんじん	だいこん	ねぎ		さといも	あぶら	ごま	2.1			
いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会 ~勝利を目指すアスリートのレシピ~ より、毎月1品を給食に取り入れていきます。																
26 火	モロについて知ろう	主食	ごはん・さげばっば	さげ				こめ	さとう	ごま	629					
		主菜	モロフライのトマトソースがけ	モロ		トマト	パセリ	たまねぎ	にんにく	パン	あぶら	オリーブオイル	25.3			
		副菜	キャベツのレモンあさづけ					キャベツ	きゅうり	レモン			18.6			
		副菜	●わかめのみそしる	とうふ	みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	ねぎ			2.3				
27 水	ブロッコリーについて知ろう	主食	わかめごはん			わかめ		こめ		719						
		主菜	○とりのからあげ(2個)	とりにく	卵白			しょうが	さとう	こむぎ	あぶら	23.6				
		副菜	ブロッコリーのごまドレッシングあえ			ブロッコリー						卵不使用ごまドレッシング	26.3			
		副菜	●けんちんじる	とりにく	とうふ	にんじん	ごぼう	だいこん	はくさい	ねぎ (こんにゃく)	さといも	あぶら	2.4			
		その他	☆○おこめのムース	卵黄	乳					こめ	さとう					
28 木	トマトについて知ろう	主食	くろパン					パン	くろざとう		624					
		主菜	○オムレツのトマトソースがけ	たまご	ぶたにく		(トマトケチャップ)	たまねぎ	でんぷん	さとう	あぶら	27.5				
		副菜	ツナレモンサラダ	ツナ				キャベツ	きゅうり	コーン	レモン		22.5			
		副菜	☆やさしいシチュー	とりにく		牛乳	チーズ	にんじん	ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも (ルー) (しろいんげんまめ)		2.3			

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にんじん・トマト・にら・ねぎ
 【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに・いか ◆アーモンド・カシューナッツ ●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：671kcal たんぱく質：25.5g 脂質：21.2g 食塩相当量：2.3g
 ※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。

栄養士 大島



給食のプログラムはこちらから