

4月学校給食献立予定表 (小学校)

令和5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】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										
		たんぱく質		無機質		ビタミン		炭水化物		脂質								
		1群		2群		3群		4群		5群		6群						
		肉・魚・卵・大豆		小魚・乳製品・海そう		色のこい野菜		その他の野菜・くだもの		米・パン・いも・さとう		油・バター・ごま						
10月		始業式																
11月	新年度最初の給食です	主食	ごはん						こめ			611						
		主菜	さんまのみぞれに	さんま				だいこん	さとう	でんぷん		24.4						
		副菜	やさいのごまあえ				ほうれんそう	にんじん	もやし	きゅうり	さとう	ごま	20.7					
		副菜	●キムチスープ	ぶたにく	とうふ		にんじん	にら	もやし	はくさい	キムチ	えのきだけ	ごまあぶら	2.3				
12月	姿勢よく食べよう	主食	ごはん						こめ			639						
		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	28.5					
		副菜	しおこんぶあえ			しおこんぶ			キャベツ	きゅうり	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					
13月	入学・進級おめでとうございます	主食	ココアパン						ココアパン			691						
		主菜	●ハンバーグ・デミグラスソース	ぶたにく	とりにく	とうふ	(トマトケチャップ)		たまねぎ	にんにく	しょうが	さとう	25.1					
		副菜	●コールスロー						キャベツ	きゅうり	コーン	さとう	卵不使用マヨネーズ	26.7				
		副菜	やさいスープ	ベーコン			にんじん	こまつな	セロリ	たまねぎ		じゃがいも	2.5					
		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					
14月	手をきれいに洗おう	主食	ごはん						こめ			683						
		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)	(しほいんげんまめ)	あぶら	23.3		
		副菜	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ			にんじん	ブロッコリー	キャベツ	コーン				17.7				
		その他	☆きゅうにゅうプリン				牛乳	(れんにゅう)				さとう		2.0				
17月	なんでも食べよう	主食	ごはん						こめ			651						
		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	22.1				
		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	キャベツ	(こんにゃく)	じゃがいも	あぶら	1.9		
18月	有機栽培米について知ろう	主食	有機米ごはん						こめ			651						
		主菜	●マーボーとうふ	とうふ	ぶたにく	みそ		にんじん	にら	たけのこ	ねぎ	しょうが	にんにく	しいたけ	さとう	でんぷん	あぶら	25.9
		副菜	ポークしゅうまい(2個)	ぶたにく						たまねぎ	しょうが			ちくわ	パンこ	でんぷん	さとう	18.4
		副菜	☆バンサンスー				にんじん		キャベツ	きゅうり	もやし			はるさめ		2.1		
19月	給食の準備について	主食	ごはん・わかめばっぱ			わかめ	ちりめんじゃこ				こめ	さとう	ごま	676				
		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	22.2		
		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					20.6			
		副菜	●とりだんごじる	とりにく	だいず	みそ		にんじん		だいこん	はくさい	ごぼう	たまねぎ	ねぎ	しょうが	にんにく	さとう	あぶら
20月	パンネについて知ろう	主食	ロールパン								ロールパン		652					
		主菜	●ミートソースパンネ	とりにく	だいず	ミート		にんじん	トマト	パセリ	たまねぎ	セロリ	マッシュルーム	にんにく	パンネ	あぶら	23.8	
		副菜	●コーンサラダ				にんじん		キャベツ	きゅうり	コーン			卵不使用マヨネーズ	21.5			
		その他	☆セノビーゼリー				にゅうさん	きんいんりょう			レモン	かじゅう		さとう	2.3			
21月	給食当番の身支度について	主食	ぶたねぎしおどん(ごはん)								こめ		649					
		主菜	(ぶたねぎしおどんのく)	ぶたにく					もやし	ねぎ	にんにく	レモン	かじゅう	さとう	ごま	ごまあぶら	23.2	
		副菜	○わかめとたまごのスープ	たまご		わかめ	にんじん		たまねぎ			でんぷん			18.4			
		その他	☆フルーツあんにん			(あんにんとうふ)			みかん	おうとう	パイナップル			2.0				
24月	モロについて知ろう	主食	ごはん						こめ			648						
		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			きゅうり	だいこん				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			2.8				
25月	えのきだけについて知ろう	主食	ごはん						こめ			638						
		主菜	☆○とりのからあげ(2こ)	とりにく	卵白				しょうが		さとう	こむぎこ	あぶら	22.3				
		副菜	●ポテトサラダ	ハム			にんじん		きゅうり	たまねぎ		じゃがいも	卵不使用マヨネーズ	20.2				
		副菜	●えのきのみそしる	あぶら	あげ	みそ		にんじん	こまつな	だいこん	ねぎ	えのきだけ		1.9				
26月	ハヤシライスについて知ろう	主食	ハヤシライス(ごはん)						こめ			703						
		副菜	(☆ハヤシソース)	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	マッシュルーム	(ルー)	あぶら	25.4		
		主菜	○ブレンオムレツオムレツ	たまご								でんぷん		あぶら	25.3			
		副菜	はなやさいサラダ				アスパラガス	ブロッコリー	カリフラワー	コーン			和風ごまドレッシング	2.6				
27月	焼きそばについて知ろう	主食	☆ミルクパン								ミルクパン		748					
		主菜	やしそば	ぶたにく		あおのり	にんじん		キャベツ	もやし		やしそばめん	あぶら	23.7				
		主菜	●かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく	だいず	たんぱく		かぼちゃ		たまねぎ		パンこ	でんぷん	さとう	あぶら	ラード	24.5	
		その他	■フルーツのゼリーあえ						みかん	パイナップル	おうとう	いちご	かじゅう	レモン	かじゅう	さとう	2.4	
28月	食器を持って食べよう	主食	さんしょくどん(ごはん)						こめ			684						
		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	27.8				
		主菜	(○きんしたまご)	たまご										22.4				
		副菜	(おひたし)				ほうれんそう		もやし			ごま		2.3				
		副菜	●じゃがいもとかんぴょうのみそしる	あぶら	あげ	みそ			かんぴょう	たまねぎ	ねぎ	じゃがいも						

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にら・にんじん・ねぎ

【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：666kcal たんぱく質：25.0g 脂質：21.1g 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。

給食のブログはこちらから

