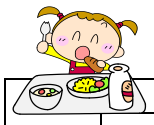

4月　給食献立予定表

矢板市立片岡学校給食共同調理場

日付	こんだてめい ※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。	おもなざいりょう（※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） 【赤】体をつくるもとになる たんぱく質 １群 肉・魚・卵・大豆	無機質 ２群 小魚・乳製品・海藻	【緑】体の調子をととのえる ビタミン ３群 色のこい野菜	４群 その他の野菜・果物	【黄】エネルギーのもとになる 炭水化物 ５群 米・パン・いも・砂糖	脂質 ６群 油・バター・ごま	栄養価 エネルギー kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
８　月	始業式（給食はありません）							
９　火	牛乳		牛乳					632
	セルフホットドック（パン）		脱脂粉乳			小麦　砂糖	ショートニング	23.5
	（ソーセージ）	ソーセージ						27.8
	（ケチャップ&マスタード）							2.6
	マカロニサラダ	ハム		にんじん	きゅうり　コーン	マカロニ	マヨネーズ	
	野菜のポトフ	ベーコン		にんじん　ブロッコリー	だいこん　たまねぎ	じゃがいも		
10　水	牛乳		牛乳					614
	ごはん					米		26.9
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉			たまねぎ　しょうが		サラダ油	19.0
	ゆかりあえ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ　もやし　枝豆　ゆかり			2.5
	ゆばとわかめのみそ汁	ゆば　豆腐　みそ	わかめ	にんじん	ねぎ	じゃがいも		
11　木	牛乳		牛乳					734
	ごはん					米		18.0
	ハムマリネサラダ	ハム		パセリ	キャベツ　きゅうり　たまねぎ		ドレッシング	25.3
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ　にんにく　しょうが　りんご　グリンピース	じゃがいも　ルウ	サラダ油	2.1
	お祝いクレープ					クレープ		
12　金	牛乳		牛乳					601
	バターパン		脱脂粉乳			小麦　砂糖	ショートニング	25.4
	照やき肉だんご②	とり肉　ぶた肉　大豆			たまねぎ　にんにく　しょうが			24.5
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ		ブロッコリー	コーン	砂糖	ごま油	2.7
	ナポリタン	ベーコン	粉チーズ	にんじん　ピーマン	にんにく　たまねぎ　マッシュルーム	スパゲティ	サラダ油	
15　月	牛乳		牛乳					677
	ごはん					米		21.0
	県産豚肉コロッケ・ソース	ぶた肉			たまねぎ	じゃがいも　パン粉　小麦粉	サラダ油	20.7
	五目きんぴら	ぶた肉　さつまあげ	くきわかめ	にんじん	ごぼう　こんにゃく	砂糖	サラダ油	2.9
	小松菜のみそ汁	油あげ　みそ		にんじん　こまつな	たまねぎ	じゃがいも		
16　火	牛乳		牛乳					558
	こくとうパン		脱脂粉乳			小麦　黒砂糖	ショートニング	26.0
	レモンペッパーチキン	とり肉						20.5
	カレーマリネ	ツナ		にんじん	きゅうり　たまねぎ　コーン	砂糖	オリーブオイル	2.7
	ＡＢＣスープ	ベーコン		にんじん　こまつな	たまねぎ　セロリー	マカロニ　じゃがいも		
17　水	牛乳		牛乳					579
	セルフ五もくごはん（ごはん）					米		23.7
	（五もくごはんのぐ）	油あげ　とり肉		にんじん	たけのこ　かんぴょう　ごぼう　しいたけ　えだまめ	砂糖	サラダ油	15.0
	あつやきたまご	卵						2.5
	なめことあおさのみそ汁	豆腐　みそ	あおさ	にんじん	なめこ　ねぎ			
18　木	牛乳		牛乳					655
	ごはん					米		27.0
	肉しゅうまい②	ぶた肉			たまねぎ	パン粉　でん粉　小麦粉		19.2
	中か風春雨サラダ	ハム		にんじん	もやし　きゅうり	春雨　砂糖	ごま油	2.4
	豆腐チゲスープ	ぶた肉　豆腐　みそ		にら	はくさい　もやし　ねぎ　にんにく		サラダ油	
19　金	牛乳		牛乳					678
	食パン		脱脂粉乳			小麦　砂糖	ショートニング	22.2
	とちおとめジャム					ジャム		28.3
	野菜かきあげ			にんじん　しゅんぎく	たまねぎ　ごぼう	小麦粉	サラダ油	2.5
	のり酢あえ	ツナ	のり	ほうれん草			ごま	
	にこみうどん	とり肉　油あげ　なると		にんじん　こまつな	ねぎ	うどん		
22　月	牛乳		牛乳					598
	ごはん					米		20.9
	いわしのうめに	いわし						19.0
	かんぴょうのサラダ	ハム		にんじん	キャベツ　コーン　かんぴょう		マヨネーズ	1.7
	わんたんスープ	ぶた肉　なると		にんじん　ほうれん草	しいたけ　ねぎ　もやし	わんたん		
23　火	牛乳		牛乳					666
	コッペパン		脱脂粉乳			小麦　砂糖	ショートニング	23.9
	メンチカツ	ぶた肉　とり肉			たまねぎ	パン粉　でん粉　砂糖	サラダ油	19.4
	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	砂糖		2.8
	焼きそば	ぶた肉	青のり	にんじん	キャベツ　もやし	焼きそばめん	サラダ油	
24　水	牛乳		牛乳					635
	セルフ三色どん（ごはん）					米		26
	（肉そぼろ）	ぶた肉　大豆			しょうが	砂糖	サラダ油	20.8
	（いり卵）　矢板校レシピ	卵						2.1
	（ほうれん草のおひたし）			ほうれん草				
	のっぺい汁	豆腐		にんじん	だいこん　しいたけ　ねぎ	さといも　でん粉		
25　木	牛乳		牛乳					630
	ごはん　給食レシピ 矢板市					米		26.7
	モロのりんごソースがけ	モロ			りんご	でん粉　砂糖	サラダ油　マーガリン	16.7
	ちくわとほうれん草のサラダ	竹輪		ほうれん草	キャベツ　コーン	砂糖	ごま油	2.3
	白菜と肉団子のスープ	ぶた肉　とり肉　なると		にんじん　ほうれん草	はくさい　たまねぎ　たけのこ　しょうが	春雨		
26　金	牛乳		牛乳					602
	きなこトースト	きなこ	脱脂粉乳			小麦　砂糖	ショートニング　マーガリン	23.2
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ　きゅうり　コーン		ドレッシング	23.0
	ポークビーンズ	ぶた肉　大豆	チーズ	にんじん	たまねぎ　グリンピース	じゃがいも	サラダ油	2.5
30　火	牛乳		牛乳					627
	はちみつパン		脱脂粉乳			小麦　はちみつ	ショートニング	24.4
	ハンバーグトマトソース	ぶた肉　とり肉		トマト	たまねぎ	でん粉　砂糖		22.5
	海そうサラダ		わかめ	にんじん	もやし　きゅうり　コーン			2.9
	かぼちゃのポタージュ		牛乳	にんじん　かぼちゃ	たまねぎ	ルウ	バター	

小学校中学年１食あたりの学校給食摂取基準　エネルギー：650kcal　たんぱく質：26.4g　脂質：17.8g　食塩相当量：2.0g

（4月の平均）　エネルギー：632kcal　たんぱく質：23.9g　脂質：21.4g　食塩相当量：2.4g

※米は矢板市産のコシヒカリ、牛乳は栃木県産を使用しています。その他、肉・野菜類も県産や国産を多く使用しています。

※新１年生は、４月１０日（水）が入学式のため、１１日（木）から給食が始まります。