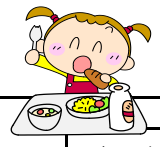

4月　給食献立予定表

矢板市立片岡学校給食共同調理場
（小学校）

日付	こんだてめい	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）						栄養価
	※ 毎日牛乳(200ｍｌ)がでます。 ※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】体をつくるもとになる		【緑】体の調子をととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま	食塩相当量(g)
8 木	始業式（給食はありません）							
9 金	こめこパン		脱脂粉乳			米粉　小麦　砂糖	ショートニング	664
	野菜かきあげ			にんじん　春菊	たまねぎ　ごぼう	小麦粉	サラダ油	27.1
	ゆかりあえ		ちりめんじゃこ	にんじん	もやし　キャベツ　枝豆　ゆかり			29.1
	にこみうどん	とり肉　油あげ　なると		にんじん　ほうれん草		うどん		3.0
12 月	ごはん					米		686
	わふうおろしハンバーグ	とり肉　ぶた肉			たまねぎ　だいこん　りんご　しょうが　にんにく	砂糖		23.4
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう　キャベツ　きゅうり		ドレッシング	22.4
	こまつなのみそ汁	油あげ　みそ		にんじん　こまつな	たまねぎ	じゃがいも		2.1
13 火	はちみつパン		脱脂粉乳			小麦　はちみつ	ショートニング	607
	オムレツ	卵						21.5
	ほうれん草のサラダ			にんじん　ほうれん草	もやし　コーン		ドレッシング	22.6
	ナポリタン	ベーコン	チーズ	にんじん　ピーマン	たまねぎ　マッシュルーム	スパゲティ	サラダ油	2.7
	さくらゼリー					ゼリー		
14 水	むぎごはん					米　大麦		715
	コールスローサラダ				キャベツ　コーン　きゅうり	砂糖	サラダ油	20.0
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ　グリンピース　にんにく　しょうが	じゃがいも　ルウ	サラダ油	20.6
	ヨーグルト		ヨーグルト					2.6
15 木	ごはん					米		589
	さわらのてりやき　給食レシピ	さわら						25.1
	塩こんぶあえ		昆布		キャベツ　きゅうり			15.9
	とうにゅうじたての野菜汁	ぶた肉　油あげ　豆乳　味噌		にんじん	だいこん　はくさい　ごぼう　ねぎ　こんにゃく	じゃがいも	サラダ油	1.9
16 金	セルフフィッシュバーガー（パン）		脱脂粉乳			小麦　砂糖	ショートニング	604
	（白みざかなフライ・ソース）	ホキ				小麦粉	サラダ油	28.1
	グリーンサラダ			アスパラガス	キャベツ　きゅうり			21.7
	白いんげんのポタージュ	ウィンナー	牛乳	にんじん　ほうれん草	たまねぎ　コーン　白いんげん	ルウ	バター	3.5
19 月	セルフぶたねぎ塩どん（ごはん）					米		576
	（ぶたねぎ塩どんのぐ）	ぶた肉			もやし　ねぎ　にんにく	砂糖	ごま油	21.7
	はるさめの中かあえ			にんじん　ほうれん草	キャベツ　きゅうり	春雨　砂糖	ごま油	15.6
	とうふとにらのスープ	とうふ　なると		にら	ねぎ			2.1
20 火	バターロール　矢板校レシピ		脱脂粉乳			小麦　砂糖	ショートニング	653
	チキンチーズやき	とり肉	チーズ			パン粉		30
	ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし　きゅうり		ドレッシング	29.0
	マカロニのクリームに	とり肉　ベーコン	牛乳	にんじん　ブロッコリー	たまねぎ　マッシュルーム	マカロニ　ルウ	サラダ油	2.7
21 水	ごはん					米		654
	さばのみそに	さば　みそ						23.0
	こまつなのいそあえ		のり	こまつな　にんじん	キャベツ			21.0
	けんちん汁	とうふ　みそ		にんじん	だいこん　ごぼう　ねぎ　こんにゃく	さといも	サラダ油	2.4
22 木	セルフたけのこごはん（ごはん）					米		645
	（たけのこごはんのぐ）	油あげ　とり肉		にんじん	竹の子　かんぴょう　ごぼう　しいたけ	砂糖	サラダ油	23.5
	あつやきたまご	卵						16.2
	なめこ汁	とうふ　みそ			なめこ　ねぎ			2.3
	いちごプリン					いちごプリン		
23 金	アップルパン		脱脂粉乳		りんご	小麦　砂糖	ショートニング	599
	はるまき	ぶた肉		にんじん	たまねぎ　キャベツ　しいたけ	小麦粉	サラダ油	24.7
	バンバンジーサラダ			にんじん	きゅうり　もやし　だいこん		ドレッシング	23.8
	ちゃんぽんめん	ぶた肉　いか　なると　うずらの卵		にんじん　ほうれん草	もやし　キャベツ　ねぎ	めん		3.6
26 月	ごはん					米		711
	ポークしゅうまい②	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉　パン粉		29.3
	だいずもやしのナムル			ほうれん草	大豆もやし		ごま油	23.0
	マーボーどうふ	とうふ　ぶた肉　みそ		にんじん　にら	ねぎ　しいたけ　にんにく　しょうが	でん粉　砂糖	ごま油	2.0
27 火	ツイストパン		脱脂粉乳			小麦　砂糖	ショートニング	708
	チョコだいずクリーム					チョコクリーム		32.2
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	でん粉	サラダ油	32.6
	きりぼし大根のサラダ	ハム		にんじん　ほうれん草	切干大根		ドレッシング	3.1
	やさいのポトフ	ウィンナー		にんじん　ブロッコリー	キャベツ　たまねぎ	じゃがいも		
28 水	セルフ三色どん（ごはん）					米		688
	（肉そぼろ）	ぶた肉　大豆			しょうが	砂糖	サラダ油	27.0
	（いりたまご）	卵						21.1
	（ほうれん草のごまあえ）			ほうれん草			ごま	2.0
	じゃがいもとかんぴょうのみそ汁	みそ		こまつな　にんじん	かんぴょう　ねぎ	じゃがいも		
29 木	昭和の日							
30 金	セルフホットドック（コッペパン）		脱脂粉乳			小麦　砂糖	ショートニング	626
	（ウィンナー）	ウィンナー						23.2
	（ケチャップ＆マスタード）							25.9
	（キャベツ）				キャベツ			3.4
	クラムチャウダー	あさり　ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ　マッシュルーム	じゃがいも　ルウ	サラダ油	
	アセロラゼリー					ゼリー		

牛乳

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
（今月の平均）　エネルギー：647kcal　たんぱく質：25.3g　脂質：22.7g　食塩相当量：2.6g

※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。