

# 4月のきゅうしょくこんだてよていひょう

令和3年4月8日  
矢板市立矢板中央学校給食  
共同調理場(矢板小学校内)

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のでご注意ください)						栄養価 1食分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		【赤】体をつくるもとになる		【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 1群 肉・魚・卵・大豆	無機質 2群 小魚・乳製品・海藻	ビタミン 3群 色のこい野菜		4群 その他の野菜・果物	炭水化物 5群 米・パン・いも・砂糖	
8 木	始業式のため給食はありません							
9 金	ミルクパン やさしくだんご こんにやくサラダ やしそば ぎゅうにゅう	とりにく ふたにく いか だっしふんにゅう	だっしふんにゅう	にんじん トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ えだまめ ねぎ りんご こんにやく えだまめ キャベツ もやし	さとう こむぎこ さとう ちゅうかめん	ごま あぶら	637 27.9 19.8 2.6
12 月	ごはん さんしょくどんのぐ(にくそぼろ) (いりたまご) (ごまあえ) かんぴょうのみそしる ぎゅうにゅう	ふたにく たまご みそ	だっしふんにゅう ほうれんそう こまつな にんじん	にんじん かんぴょう ねぎ		こめ さとう あぶら ごま		680 26.5 23.0 2.0
13 火	はちみつパン フランクフルト コールスローサラダ やさしくだんご さくらゼリー ぎゅうにゅう	フランクフルト とりにく だっしふんにゅう	だっしふんにゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ	キャベツ コーン きゅうり キャベツ コーン きゅうり	さとう こむぎこ はちみつ さとう あぶら		698 23.7 27.7 3.3
14 水	ごはん ショーンポー もやしのナムル マーボー豆腐 ぎゅうにゅう	ふたにく あおのり とうふ ふたにく みそ	だっしふんにゅう ほうれんそう にら にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ もやし ねぎ しいたけ しょうが にんにく		こめ こむぎこ はるさめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごまあぶら	665 25.3 22.3 2.1
15 木	むぎごはん ホークカレー ふくじんづけ フルーツヨーグルトあえ ぎゅうにゅう	ふたにく	にんじん トマト だいにん きゅうり なす れんこん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく みかん もも パイナップル		こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	699 18.8 16.0 2.4
16 金	フィッシュバーガー(まるパン) (しるみざかなフライ) (キャベツ) しろいんげんまめのポターージュ ぎゅうにゅう	ホキ ウイナー しろいんげんまめ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン	キャベツ	こむぎこ さとう こむぎこ パンこ ごま	あぶら ごま バター	6653 25.8 26.0 2.8
19 月	ごはん わふうおろしハンバーグ ポテトサラダ こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	とりにく ふたにく みそ	だっしふんにゅう にんじん こまつな にんじん	たまねぎ だいにん にんにく りんご しょうが きゅうり たまねぎ たまねぎ ねぎ		こめ さとう じゃがいも	ドレッシング	689 23.3 21.7 1.8
20 火	こくとうパン オムレツ ほうれんそうのサラダ ナポリタンスパゲティ ぎゅうにゅう	たまご ハム	だっしふんにゅう ほうれんそう にんじん にんじん ピーマン	コーン もやし たまねぎ マッシュルーム		さとう こむぎこ さとう ドレッシング	あぶら	592 24.0 20.4 2.7
21 水	ごはん さばのみそに けんちんじる しおこんぶあえ ぎゅうにゅう	さば みそ とうふ こんぶ	にんじん にんじん	だいにん ねぎ こんにやく ごぼう キャベツ		こめ さとう さといも	あぶら	658 23.3 21.8 2.0
22 木	むぎごはん ふたねぎしおどんのぐ はるさめのちゅうかあえ とうふとにらのスープ ぎゅうにゅう	ふたにく とうふ ナルト	ほうれんそう にんじん にら	ねぎ もやし にんにく レモン キャベツ きゅうり ねぎ		こめ むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら ごまあぶら	622 23.4 17.3 2.2
23 金	コッペパン チョコクリーム とりにくのからあげ きりほしだいにんのサラダ やさしくだんご ぎゅうにゅう	とりにく ハム ウイナー	だっしふんにゅう だっしふんにゅう ほうれんそう にんじん にんじん ブロッコリー	しょうが きりほしだいにん キャベツ たまねぎ		こむぎこ さとう さとう でんぷん	あぶら ドレッシング	690 27.9 29.6 3.0
26 月	ごはん ふたにらもやしいたけ ほうれんそうのツナあえ こんさいのごまじる ぎゅうにゅう	ふたにく ツナ みそ	にんじん にら ほうれんそう しゆんぎく にんじん	もやし しょうが にんにく キャベツ だいにん ねぎ ごぼう		こめ さとう さといも	ごまあぶら マヨネーズ すりごま	618 24.5 19.6 1.9
27 火	アップルパン はるまき パンパンジーサラダ チャンポンめん ぎゅうにゅう	ふたにく ふたにく いか うすらたまご	だっしふんにゅう にんじん にんじん	りんご キャベツ たけのこ たまねぎ きゅうり もやし だいにん もやし キャベツ ねぎ		こむぎこ さとう こむぎこ はるさめ	あぶら ドレッシング	664 27.6 29.4 3.0
28 水	ごはん さわらのてりやき いそあえ とうにゅうじたてのやさしいじる ぎゅうにゅう	さわら のり とうにゅう ふたにく みそ	にんじん こまつな にんじん	キャベツ だいにん はくさい こんにやく ねぎ ごぼう		こめ さとう さつまいも	あぶら	597 25.2 16.7 1.7
29 木	昭和の日							
30 金	バターロール トマトオムレツ ★こまつなのごまじゃこサラダ マカロニのクリームに ぎゅうにゅう	たまご とりにく ちりめんじゃこ とりにく ベーコン	だっしふんにゅう トマト こまつな アスパラガス にんじん	たまねぎ きゅうり もやし きゅうり たまねぎ マッシュルーム グリンピース		こむぎこ さとう さとう マカロニ	マーガリン ごまあぶら あぶら	661 26.5 28.3 2.7

入学・進級お祝い

給食めぐり  
~さくら市~

矢高レシピ

※ 小学校中学年1食あたりの学校給食摂取基準 (今月の平均) エネルギー: 650kcal たんぱく質: 26.0g 脂質: 20.0g 食塩相当量: 2.0g  
エネルギー: 654kcal たんぱく質: 24.9g 脂質: 22.6g 食塩相当量: 2.4g  
※ 記載している栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の量で計算しています。実際の摂取量には個人差があります。  
★4月30日(金)の給食は、道の駅やいたの野菜(アスパラガス)を活用しています。

