

4月のきゅうしょくこんだてよていひょう

令和4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 | | 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 | |
|--------------|---|----------------|---|---------------|-------------------------|----------|----------------|----|
| | ※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】体のちょうしをととのえる | | 【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 | | |
| 8 金 | 始業式のため給食はありません | | | | | | | |
| 11 月 | かきあげてんどん(ごはん) | | | | こめ | | 687 | |
| | (やさいかきあげ) | | | にんじん しゆんぎく | たまねぎ ごぼう | こむぎこ | あぶら | |
| | きりほしだいこんのぼんずあえ | | のり | ほうれんそう にんじん | きりほしだいこん | | ごま ごまあぶら | |
| | かんぴょうのみそしる | みそ | | | たまねぎ かんぴょう ねぎ | じゃがいも | 2.1 | |
| 12 火 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | しょくパン | | | | パン | | 632 | |
| | いちごジャム | | | | いちご | さとう | 28.2 | |
| | いかのチーズやき | いか | チーズ | | レモン | | マーガリン | |
| | はなやさいサラダ | | | ブロッコリー アスパラガス | カリフラワー コーン | | ドレッシング | |
| ニョッキのクリームスープ | ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | たまねぎ | ニョッキ | バター | | |
| ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| 13 水 | ごはん | | | | こめ | | 673 | |
| | チキンカレー | とりにく ビーンズピューレ | | にんじん | たまねぎ りんご にんにく しょうが | じゃがいも | あぶら | |
| | ハムのグリーンサラダ | | ハム | ブロッコリー アスパラガス | きゅうり | | ドレッシング | |
| | おいおいデザート | | | とうにゅう | いちご | さとう | 1.8 | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| 14 木 | ごはん | | | | こめ | | 670 | |
| | にしょくどんのぐ(にくそぼろ) | ぶたにく | | | しょうが | さとう | 27.3 | |
| | (おかかあえ) | かつおぶし | | ほうれんそう | | | 23.1 | |
| | こんさいのごまじる | みそ | | にんじん | だいこん ごぼう ねぎ | さといも | ごま | |
| ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 2.2 | | |
| 15 金 | ミルクトースト | | コンデンスミルク | | パン | | 641 | |
| | やさいにくだんご | とりにく | | | たまねぎ | | 23.3 | |
| | コーンサラダ | | | | きゅうり キャベツ コーン | | ドレッシング | |
| | はるさめスープ | ベーコン | | にんじん ほうれんそう | たけのこ ねぎ | はるさめ | 3.2 | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| 18 月 | ごはん | | | | こめ | | 644 | |
| | カルピやき | ぶたにく | | にんじん ビーマン | にんにく しょうが たまねぎ | | あぶら ごま | |
| | こんにゃくサラダ | | わかめ | にんじん | キャベツ こんにゃく | | 25.7 | |
| | こまつなのみそしる | みそ | | にんじん こまつな | たまねぎ | じゃがいも | 18.6 | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 2.1 | |
| 19 火 | はちみつパン | | | | パン | | 653 | |
| | トマトソースハンバーグ | とりにく | ぶたにく | | さとう | | 26.7 | |
| | ごまじゃこサラダ | | | ちりめんじゃこ | こまつな | きゅうり もやし | さとう | |
| | ベーコンチャウダー | ベーコン | ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん | たまねぎ | じゃがいも | ごま ごまあぶら | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | あぶら | 2.7 | |
| 20 水 | ごはん | | | | こめ | | 624 | |
| | ぶたねぎしおどんのぐ | ぶたにく | | | もやし ねぎ にんにく レモン | さとう | ごま ごまあぶら | |
| | はるさめサラダ | | | ほうれんそう にんじん | キャベツ | はるさめ | マヨネーズ | |
| | たまごわかめのスープ | たまご | わかめ | | たまねぎ | でんぷん | 20.1 | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 2.1 | |
| 21 木 | ごはん | | | | こめ | | 623 | |
| | さばのカレーふうみやき | さば | | | | バター | 27.7 | |
| | いそべあえ | | のり | ほうれんそう | もやし | さとう | 18.5 | |
| | みそけんちんじる | とりにく みそ とうふ | | にんじん | ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ | じゃがいも | あぶら | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 2.2 | |
| 22 金 | ハムカツバーガー(パン) | | | | パン | | 584 | |
| | (ハムカツ) | ハム | | | パンこ | あぶら | 22.8 | |
| | (キャベツ) | | | | キャベツ | ごま | 23.6 | |
| | ごろごろやさいのスープ | ウインナー | | にんじん アスパラガス | かぶ たまねぎ | じゃがいも | 3.1 | |
| ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| 25 月 | ごはん | | | | こめ | | 622 | |
| | ぶたにらもやしいため | ぶたにく | | にら にんじん | もやし しょうが にんにく | | ごまあぶら | |
| | ほうれんそうのツナあえ | ツナ | | ほうれんそう | キャベツ | | マヨネーズ | |
| | なめこととうふのみそしる | とうふ みそ | | | なめこ ねぎ | | 20.3 | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 2.1 | |
| 26 火 | ごはん | | | | こめ | | 656 | |
| | コッペパン | | | | パン | | 23.1 | |
| | チョコクリーム | | | | さとう | | 33.2 | |
| | チーズオムレツ | たまご | チーズ | | | | 2.9 | |
| | ごぼうサラダ | | | にんじん | ごぼう きゅうり キャベツ | | ドレッシング | |
| にくうどん | | | | | | | | |
| ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| 27 水 | ごはん | | | | こめ | | 687 | |
| | ポークシューマイ | ぶたにく | | | たまねぎ しょうが | パンこ こむぎこ | あぶら | |
| | もやしのナムル | | | ほうれんそう にんじん | もやし | さとう | ごまあぶら | |
| | マーボーとうふ | ぶたにく とうふ みそ | | にんじん にら | ねぎ しょうが にんにく たけのこ しいたけ | でんぷん | ごまあぶら | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 2.2 | |
| 28 木 | ごはん | | | | こめ | | 617 | |
| | あじのフライ | あじ | | | パンこ こむぎこ | あぶら | 23.0 | |
| | しおこんぶあえ | | こんぶ | | キャベツ きゅうり だいこん | | 16.5 | |
| | まるやかみそしる | とうにゅう みそ あぶらあげ | | にんじん | だいこん こんにゃく ねぎ しめじ かんぴょう | さといも | 1.9 | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| 29 金 | 昭和の日 | | | | | | | |

※ 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：26.0g 脂質：20.0g 食塩相当量：2.0g
(今月の平均) エネルギー：644kcal たんぱく質：24.7g 脂質：22.0g 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。

