

4月のきゅうしょくこんだてよていひょう

令和5年4月10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い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 | 無機質 | ビタミン | | 炭水化物 | 脂質 | | | | | | |
| | | 1群 肉・魚・卵・大豆 | 2群 小魚・乳製品・海藻 | 3群 色のこい野菜 | 4群 その他の野菜・果物 | 5群 米・パン・いも・砂糖 | 6群 油・バター・ごま | | | | | | |
| 10月 | 始業式のため給食はありません | | | | | | | | | | | | |
| 11月 | バターロールパン | | | | | パン | マーガリン | 633 | | | | | |
| | チキンのオープン焼き | とりにく | チーズ | パセリ | あかピーマン | パンこ | | 28.3 | | | | | |
| | コーンサラダ | | | | キャベツ | コーン | きゅうり | ドレッシング | 23.2 | | | | |
| | スパゲティナポリタン | ベーコン | こなチーズ | にんじん | ピーマン | たまねぎ | マッシュルーム | にんにく | スパゲティ | あぶら | 2.8 | | |
| 12月 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | |
| | そばろどん(ごはん) | | | | | こめ | | 672 | | | | | |
| | (にくそばろ) | ぶたにく | | | しょうが | さとう | あぶら | 28.2 | | | | | |
| | なのはなのおひたし | かつおぶし | | なのはな | もやし | | | 21.5 | | | | | |
| 13月 | かんぴょうのみそしる | みそ | | にんじん | こまつな | かんぴょう | たまねぎ | じゃがいも | 2.1 | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | |
| | むぎごはん | | | | | こめ | むぎ | 695 | | | | | |
| | ポークカレー | ぶたにく | | トマト | にんじん | たまねぎ | にんにく | しょうが | じゃがいも | あぶら | 21.7 | | |
| 14月 | ブロッコリーとハムのサラダ | ハム | | ブロッコリー | | さとう | ごまあぶら | 18.1 | | | | | |
| | おいわいいちごゼリー | | とうにゅう | | | いちご | | 1.4 | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | |
| | はちみつパン | | | | | パン | はちみつ | 698 | | | | | |
| 15月 | ようふうハンバーグ | ぶたにく | とりにく | | | たまねぎ | | さとう | あぶら | 26.9 | | | |
| | イタリアンサラダ | ソーセージ | チーズ | | | きゅうり | キャベツ | | ドレッシング | 29.1 | | | |
| | しろいんげんまめのポターージュ | しろいんげんまめ | ワインナー | ぎゅうにゅう | ブロッコリー | にんじん | たまねぎ | コーン | | バター | 3.3 | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | |
| 17月 | ごはん | | | | | こめ | | 694 | | | | | |
| | さばのみそに | さば | みそ | | | こめ | さとう | 25.9 | | | | | |
| | ほうれんそうのサラダ | | | ほうれんそう | | キャベツ | もやし | コーン | さとう | ごまあぶら | 24.3 | | |
| | とんじる | ぶたにく | みそ | にんじん | | だいこん | こんにゃく | ねぎ | ごぼう | じゃがいも | あぶら | 2.0 | |
| 18月 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | |
| | コッペパン | | | | | パン | | 661 | | | | | |
| | チョコクリーム | | | | | さとう | | 23.9 | | | | | |
| | トマトミートオムレツ | たまご | とりにく | | | たまねぎ | | あぶら | 25.1 | | | | |
| 19月 | ごぼうサラダ | | | ほうれんそう | にんじん | ごぼう | きゅうり | キャベツ | コーン | ドレッシング | 3.0 | | |
| | やしそば | ぶたにく | いか | あおのり | 人參 | キャベツ | もやし | コーン | ちゅうかめん | あぶら | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | こめ | | 684 | | | | | |
| 20月 | やきぎョーザ | ぶたにく | | にら | | キャベツ | たまねぎ | | こむぎこ | | 26.9 | | |
| | こまつなのナムル | | | こまつな | にんじん | もやし | | さとう | ごまあぶら | 21.9 | | | |
| | マーボーどうふ | 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 | しいたけ | でんぷん | ごまあぶら | 2.0 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | |
| 21月 | ごはん | | | | | こめ | | 647 | | | | | |
| | ぶたにくのしょうが焼き | ぶたにく | | | | たまねぎ | しょうが | | あぶら | 25.9 | | | |
| | しおこんぶのそくせきづけ | | こんぶ | にんじん | | キャベツ | きゅうり | | | 18.8 | | | |
| | のっぺいじる | たまご | わかめ | | | たまねぎ | | でんぷん | | 1.9 | | | |
| 22月 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | |
| | コロッケサンド(スライスパン) | | | | | パン | | 623 | | | | | |
| | (コロッケ) | ぶたにく | | | | たまねぎ | | じゃがいも | あぶら | 21.6 | | | |
| | コールスローサラダ | | | | | キャベツ | きゅうり | コーン | | ドレッシング | 25.2 | | |
| 23月 | はるさめとにくだんごのスープ | とりにく | | にんじん | こまつな | たけのこ | ねぎ | | はるさめ | | 3.1 | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | |
| | ごもくごはん(むぎごはん) | | | | | パン | むぎ | | | 642 | | | |
| | (ごもくごはんのぐ) | とりにく | あぶらあげ | にんじん | | ごぼう | かんぴょう | しいたけ | たけのこ | さとう | あぶら | 24.2 | |
| 24月 | あつやきたまご | たまご | | | | | | | | | 17.4 | | |
| | なめこいりみそしる | みそ | わかめ | ほうれんそう | | たまねぎ | なめこ | | | | 2.3 | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | |
| | いちごパン | | | | | いちご | | パン | マーガリン | | 591 | | |
| 25月 | メンチカツ | とりにく | | | | | | あぶら | | 24.1 | | | |
| | ツナとひじきのサラダ | ツナ | ひじき | にんじん | | もやし | きゅうり | コーン | | ドレッシング | 24.3 | | |
| | にこみうどん | とりにく | | こまつな | にんじん | ねぎ | | うどん | | | 2.6 | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | |
| 26月 | ぶたねぎしおどん(むぎごはん) | | | | | こめ | | 647 | | | | | |
| | (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 | ごまあぶら | 25.3 | |
| | ちゅうかふうはるさめサラダ | ハム | | にんじん | | もやし | きゅうり | | さとう | ごまあぶら | 18.4 | | |
| | わかめととうふのスープ | | とうふ | わかめ | ほうれんそう | たまねぎ | | | | | 2.1 | | |
| 27月 | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | |
| | ごはん | | | | | こめ | | 651 | | | | | |
| | モロのあつびるソース | モロ | | | | りんご | たまねぎ | にんにく | でんぷん | さとう | バター | 26.6 | |
| | かんぴょうのごまあえ | | | こまつな | | かんぴょう | キャベツ | | さとう | すりごま | 18.2 | | |
| 28月 | とうにゅうじたてのやさしいじる | ぶたにく | あぶらあげ | みそ | にんじん | はくさい | ごぼう | だいこん | ねぎ | こんにゃく | さつまいも | 2.4 | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | |
| | しょくパン | | | | | しょくパン | | | | | 676 | | |
| | いちごジャム | | | | | いちご | | さとう | | | 30.0 | | |
| 29月 | ハニーマスタードチキン | とりにく | | | | | | はちみつ | | | 26.3 | | |
| | ハムのマリネサラダ | ハム | | | | たまねぎ | キャベツ | きゅうり | コーン | ドレッシング | 2.6 | | |
| | マカロニのクリームに | ベーコン | | ぎゅうにゅう | ほうれんそう | たまねぎ | マッシュルーム | しめじ | マカロニ | マーガリン | | | |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | |

入学・進級お祝い

矢高レシビ

給食めぐり
~矢板市~

※ 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: 658kcal たんぱく質: 25.6g 脂質: 22.2g 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。



