

2012年(平成24年)

4月学校給食献立表

貝塚市学校給食会
貝塚市立中央小学校

日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
10日 (火)	イタリアンスパゲッティ いちごゼリー	小型コッペパン スパゲッティ 油	牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム いちごゼリー	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ
11日 (水)	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 じゃがいも 油 さとう	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け りんご缶 パイン缶 黄桃缶	カレールウ 塩 コショウ ソース
12日 (木)	鶏肉のから揚げ コーンスープ	うすまきパン 片栗粉 揚げ油 油	牛乳 鶏肉 ベーコン	土しょうが 玉ねぎ にんじん コーン パセリ クリームコーン	うすろしょうゆ みりん コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
13日 (金)	かやくご飯 豚汁	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 うすあげ ごぼう天 みそ	にんじん たけのこ こんにゃく 玉ねぎ 大根 青ねぎ しめじ にんじん	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 酒 削り節
16日 (月)	肉じゃが もやしとにらの炒め物	小型ハニーパンズ じゃがいも さとう 油	牛乳 牛肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 緑豆もやし にら えのきだけ	こいロしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ 塩 コショウ
17日 (火)	ピラフ レタススープ	精白米 精麦 バター 油	牛乳 ベーコン エビ 豚肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース レタス 玉ねぎ にんじん パセリ	コンソメ 塩 コショウ 白ワイン コンソメ うすろしょうゆ 鶏がら 塩 コショウ
18日 (水)	五目うどん 煮豆	小型コッペパン うどん さとう	牛乳 鶏肉 かまぼこ うすあげ わかめ 大豆 昆布	玉ねぎ 干しいたけ 青ねぎ にんじん にんじん こんにゃく	うすろしょうゆ 削り節 出し昆布 みりん こいロしょうゆ
19日 (木)	さわらの竜田揚げ けんちん汁	コッペパン いちごジャム 揚げ油 片栗粉 さといも	牛乳 さわら 鶏肉 豆腐 うすあげ	土しょうが 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	うすろしょうゆ こいロしょうゆ 酒 うすろしょうゆ 削り節
20日 (金)	若竹煮 かきたま汁 小魚つくだ煮	精白米 さとう じゃがいも	牛乳 わかめ 鶏肉 かまぼこ 卵 小魚つくだ煮	生たけのこ にんじん みつば えのきだけ	うすろしょうゆ みりん 塩 削り節 米ぬか 赤唐辛子 うすろしょうゆ 削り節
23日 (月)	クリームシチュー キャベツと コーンのサラダ アーモンド	コッペパン 白花豆ペースト じゃがいも 油 小麦粉 バター ごまドレッシング アーモンド	牛乳 ベーコン エビ 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース キャベツ コーン にんじん	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 白ワイン 塩
24日 (火)	とりそぼろご飯 ごま風味みそ汁	精白米 油 さとう ねりごま	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 うすあげ わかめ みそ	土しょうが グリーンピース 大根 みつば えのきだけ	みりん こいロしょうゆ 塩 削り節
25日 (水)	筑前煮 もやしのナムル 焼きプリン	コッペパン 油 さとう じゃがいも ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 がんもどき ごぼう天 ちくわ ハム 焼きプリン	こんにゃく にんじん たけのこ さやいんげん 土しょうが 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいロしょうゆ 削り節 七味 こいロしょうゆ 酢
26日 (木)	ラーメン はたはたのから揚げ	小型コッペパン 中華麺 ごま油 揚げ油	牛乳 豚肉 かまぼこ はたはた(片栗粉付き)	キャベツ もやし 青ねぎ 土しょうが たけのこ	うすろしょうゆ 中華スープ 鶏がら 削り節 コショウ
27日 (金)	豚肉と キャベツのみそ炒め すまし汁 味付けのり	精白米 さとう ごま油 ラード	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 うすあげ 味付けのり	キャベツ にんじん ピーマン にんにく 大根 にんじん みつば	こいロしょうゆ 酒 うすろしょうゆ 削り節

今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	656	25.3	21.0	2.6	344	1.9	301	0.32	0.52	18	4.1
文科省基準	660	13~28	☆	2.5未満	350	3.0	140~420	0.40	0.50	23	6.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%