

2013年（平成25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
9日 (火)	イタリアンスパゲッティ りんごゼリー	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 りんごゼリー	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ
10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 豚肉	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け パイン缶 黄桃缶 りんご缶	カレールウ 塩 コショウ ソース
11日 (木)	鶏肉のから揚げ コーンスープ	コッペパン 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
12日 (金)	筑前煮 もやしとにらの炒め物	精白米 油 さとう じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 がんもどき ごぼう天 ちくわ ベーコン	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 にら えのきだけ	こいりしょうゆ 削り節 こいりしょうゆ 塩 コショウ
15日 (月)	八宝菜 はたはたのから揚げ	コッペパン 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 エビ イカ うすら卵 はたはた(片栗粉付き)	たけのこ にんじん 白菜 玉ねぎ もやし 干しいたけ 土しょうが	酒 鶏がら 塩 コショウ 中華スープ うすろしょうゆ
16日 (火)	ピビンバ わかめスープ	精白米 白ごま 油 さとう ごま油 白ごま	牛乳 牛肉 きざみのり わかめ	ぜんまい水煮 大豆もやし 青ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ にんじん 青ねぎ えのきだけ	こいりしょうゆ 塩 ラー油 鶏がら 中華スープ 削り節 うすろしょうゆ 塩 コショウ
17日 (水)	五目うどん 大豆の炒り煮	小型コッペパン うどん さとう 白ごま	牛乳 鶏肉 かまぼこ うすあげ わかめ いり大豆 ちりめんじゃこ	玉ねぎ 干しいたけ 青ねぎ にんじん	うすろしょうゆ 削り節 出し昆布 みりん こいりしょうゆ
18日 (木)	かやくご飯 豚汁	精白米 じゃがいも	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 青ねぎ にんじん	出し昆布 削り節 こいりしょうゆ 酒 削り節
19日 (金)	マーボー豆腐 中華あえ	精白米 ごま油 さとう 片栗粉 春雨 白ごま ごま油 さとう	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤だしみそ 焼き豚	土しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ 青ねぎ キャベツ もやし にんじん	こいりしょうゆ 塩 コショウ 豆板醤 鶏がら 酢 こいりしょうゆ
22日 (月)	クリームシチュー キャベツと コーンのサラダ	コッペパン 白花豆ペースト じゃがいも 油 小麦粉 バター 和風ドレッシング	牛乳 ベーコン エビ 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン しめじ 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
23日 (火)	若竹煮 かきたま汁 小魚のつくだ煮	精白米 さとう じゃがいも	牛乳 生わかめ 鶏肉 かまぼこ 卵 小魚のつくだ煮	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
24日 (水)	ピラフ スープ	精白米 精麦 バター 油 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 キャベツ 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
25日 (木)	牛肉と じゃがいものきんぴら 大根サラダ	コッペパン 揚げ油 さとう シューストリングポテト 白ごま 油	牛乳 牛肉 茎わかめ	ごぼう たけのこ グリーンピース にんじん 糸こんにゃく 土しょうが 大根 にんじん	こいりしょうゆ みりん 酒 七味 柑橘ドレッシング
26日 (金)	さばのみそ煮 けんちん汁 味付けのり	精白米 さとう さといも	牛乳 さば 白みそ 赤出しみそ 鶏肉 うすあげ 豆腐 味付けのり	土しょうが 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 こいりしょうゆ うすろしょうゆ 削り節
30日 (火)	鶏そぼろご飯 ごま風味味噌汁	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 こいりしょうゆ 塩 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	643	24.4	19.5	2.5	325	1.9	203	0.33	0.48	23	3.8
文科省基準	640	18~32	☆	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%