

# 4月学校給食献立表

貝塚市学校給食会


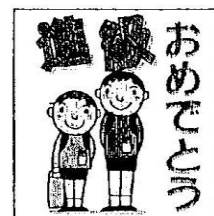
2011年(平成23年)

月	火	水	木	金
<p>11</p> <p>いちごゼリー</p>  <p>イタリアンスパゲッティ いちごゼリー</p>	<p>12</p> <p>フルーツコンポート</p>  <p>ふくじんづけ カレーライス</p> <p>カレーライス ふくじんづけ フルーツコンポート</p>	<p>13</p> <p>キャベツのあえもの</p>  <p>ちくぜんに キャベツのあえもの</p>	<p>14</p> <p>とりにくのからあげ</p>  <p>とりにくのからあげ ごもくスープ</p>	<p>15</p> <p>かやくごはん</p>  <p>かやくごはん ふたじる</p>
<p>18</p> <p>もやしとにらのいためもの</p>  <p>にくじゃが もやしとにらのいためもの</p>	<p>19</p> <p>アーモンド</p>  <p>ピラフ キャベツスープ アーモンド</p>	<p>20</p> <p>はたはたのからあげ</p>  <p>ラーメン はたはたのからあげ</p>	<p>21</p> <p>キャベツとコーンのサラダ</p>  <p>クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ</p>	<p>22</p> <p>わかたけにかきたまじる</p>  <p>わかたけに かきたまじる こぎかなのつくだに</p>
<p>25</p> <p>てりやきハンバーグ</p>  <p>てりやきハンバーグ コーンスープ スライスチーズ</p>	<p>26</p> <p>ひじきのいために</p>  <p>ひじきのいために ごまふうみみそしる ふりかけ</p>	<p>27</p> <p>だいずのいりに</p>  <p>ごもくうどん だいずのいりに</p>	<p>28</p> <p>かわはぎのあますあんかけ</p>  <p>かわはぎのあますあんかけ チンゲンサイのスープ</p>	<p>29</p> <p>しょうわひ</p> <p>昭和の日</p> 

※献立は内容を一部変更する場合があります。

がつ もくひょう  
**4月の目標**

きゅうしよく じゅんび じょうず  
給食の準備を上手にしよう。

# 4月学校給食献立表

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
11日 (月)	イタリアンスパゲッティ いちごゼリー	小型コッペパン 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
12日 (火)	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 ジャがいも 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
13日 (水)	筑前煮 キャベツのあえ物	小型ハニーパンズ ジャがいも 油 さとう ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 がんもどき ごぼう天 ちくわ ハム	こんにゃく にんじん たけのこ さやいんげん 土しょうが キャベツ コーン 土しょうが	こいロしようゆ 削り節 七味 こいロしようゆ 酢
14日 (木)	鶏肉のから揚げ 五目スープ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 ジャがいも	牛乳 鶏肉 豚肉	土しょうが 白菜 にんじん 緑豆もやし えのきたけ 青ねぎ 土しょうが	うすロしようゆ みりん 鶏がら うすロしようゆ コンソメ 塩 コショウ
15日 (金)	かやくご飯 豚汁	精白米 精麦	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 うすあげ みそ	にんじん たけのこ こんにゃく 玉ねぎ 緑豆もやし 青ねぎ にんじん ごぼう	出し昆布 削り節 こいロしようゆ 酒 削り節
18日 (月)	肉じゃが もやしとにらの炒め物	黒糖パン ジャがいも 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 えのきたけ	こいロしようゆ 削り節 こいロしようゆ 塩 コショウ
19日 (火)	ピラフ キャベツスープ アーモンド	精白米 精麦 バター 油 アーモンド	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 うすロしようゆ 鶏がら 塩 コショウ
20日 (水)	ラーメン はたはたのから揚げ	小型コッペパン 中華種 ごま油 揚げ油	牛乳 豚肉 かまぼこ はたはた(片栗粉付)	キャベツ もやし 青ねぎ 土しょうが たけのこ	うすロしようゆ 中華スープ 鶏がら 削り節 コショウ
21日 (木)	クリームシチュー キャベツと コーンのサラダ	バターロール 白花豆ペースト ジャがいも 油 小麦粉 バター ソイドレッシング	牛乳 エビ ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース キャベツ にんじん コーン	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 白ワイン 塩
22日 (金)	若竹煮 かきたま汁 小魚つくだ煮	精白米 さとう	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 えのきたけ	うすロしようゆ みりん 塩 削り節 米ぬか 赤唐辛子 うすロしようゆ 削り節
25日 (月)	照り焼きハンバーグ コーンスープ スライスチーズ	小型ごまバーカーパン 揚げ油 さとう 片栗粉 油	牛乳 ハンバーグ ベーコン 卵 スライスチーズ	玉ねぎ しめじ 玉ねぎ にんじん コーン パセリ クリームコーン	みりん こいロしようゆ コンソメ うすロしようゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
26日 (火)	ひじきの炒め煮 ごま風味みそ汁 ふりかけ	精白米 油 さとう ねりごま 菜の花ふりかけ	牛乳 鶏肉 ひじき 平天 うすあげ 豆腐 うすあげ わかめ みそ	にんじん こんにゃく 大根 みつば えのきたけ	こいロしようゆ みりん 削り節 削り節
27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	うすロしようゆ 削り節 出し昆布 みりん こいロしようゆ
28日 (木)	かわはぎの甘酢あんかけ チンゲン菜のスープ	うすまきパン 揚げ油 油 さとう 片栗粉 片栗粉	牛乳 かわはぎ(片栗粉付) 卵	にんじん たけのこ ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ 緑豆もやし 白ねぎ 土しょうが	コンソメ 酢 ケチャップ 塩 こいロしようゆ うすロしようゆ 塩 コショウ 鶏がら

## 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	653	24.8	21.8	2.7	393	2.0	289	0.32	0.54	19	4.2
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%