

# 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 みかんゼリー	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 みかんゼリー	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ
12日 (火)	ツナそぼろご飯 豚汁	精白米 白ごま 油 さとう	牛乳 ツナ油漬け 豚肉 うすあげ みそ	にんじん 土しょうが みつば 大根 玉ねぎ 青ねぎ にんじん こんにゃく	こいロしょうゆ みりん 削り節
13日 (水)	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	うすロしょうゆ こいロしょうゆ 酒 コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
14日 (木)	カレーライス 福神漬け オレンジポンチ	精白米 じゃがいも 油	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ナタデココ オレンジジュース	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
15日 (金)	豚肉と茎わかめの炒め煮 かきたま汁	精白米 油 さとう ごま油 じゃがいも	牛乳 豚肉 茎わかめ 鶏肉 かまぼこ 卵	にんじん にんじん みつば えのきたけ	こいロしょうゆ 酒 削り節 七味 削り節 うすロしょうゆ
18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 イカ うずら卵 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 うすロしょうゆ
19日 (火)	ピラフ キャベツスープ アーモンド	精白米 大麦 バター 油 アーモンド	牛乳 ベーコン エビ	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 うすロしょうゆ 鶏がら 塩 コショウ
20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	うすロしょうゆ 削り節 出し昆布 こいロしょうゆ みりん
21日 (木)	肉じゃが みそ汁 ふりかけ	精白米 さとう 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 糸寒天 豆腐 みそ うすあげ さけふりかけ	玉ねぎ にんじん 玉ねぎ しめじ 青ねぎ	こいロしょうゆ 削り節 削り節
22日 (金)	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	こいロしょうゆ 塩 ラー油 鶏がら 中華スープ 削り節 うすロしょうゆ 塩 コショウ
25日 (月)	クリームシチュー フルーツコンポート	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース マッシュルーム りんご缶 パイン缶 黄桃缶 アロエ缶	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
26日 (火)	豚肉のしょうが炒め 若竹汁	精白米 油 さとう 片栗粉	牛乳 豚肉 生わかめ かまぼこ	玉ねぎ 土しょうが 生たけのこ 青ねぎ	塩 コショウ みりん こいロしょうゆ うすロしょうゆ みりん 塩 削り節 米ぬか 赤唐辛子
27日 (水)	白身魚フライ スープ	コッペパン 揚げ油 油	牛乳 白身魚フライ(ホキ) 豚肉 卵	キャベツ にんじん パセリ	とんかつソース コンソメ うすロしょうゆ 鶏がら 塩 コショウ ローリエ
28日 (木)	もずくご飯 豚汁	精白米 油 さとう	牛乳 もずく 鶏肉 うすあげ 豚肉 平天 みそ	干しいたけ にんじん 玉ねぎ 緑豆もやし 青ねぎ にんじん	塩 こいロしょうゆ 酒 出し昆布 削り節 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	625	23.2	20.0	2.6	303	1.6	220	0.36	0.48	20	3.4
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%