

# 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
9日 (水)	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
10日 (木)	かやくご飯 みそ汁	精白米	牛乳 鶏肉 冷凍うすあげ 冷凍豆腐 冷凍うすあげ わかめ みそ	にんじん たけのこ こんにゃく 玉ねぎ しめじ 青ねぎ	出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 酒 削り節
11日 (金)	五目うま煮 野菜とツナの 柑橘風味あえ 味付けのり	精白米 さとも 油 さとう 油	牛乳 鶏肉 うすら卵 平天 がんもどき ツナ水煮 味付けのり	ごぼう さやいんげん たけのこ にんじん こんにゃく えのきたけ 白菜 にんじん みつば	こいロしょうゆ みりん 削り節 柑橘ドレッシング
14日 (月)	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
15日 (火)	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 パイン缶 黄桃缶 りんご缶	カレールー 塩 コショウ ソース
16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 冷凍うすあげ 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 みりん こいロしょうゆ
17日 (木)	ピラフ 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 卵	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 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
18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 冷凍豆腐 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	こいロしょうゆ 塩 コショウ 豆板醤 鶏がら 酢 こいロしょうゆ
21日 (月)	白身魚フライ ゆでキャベツ ミネストローネ	パーカーパン 揚げ油 マカロニ じゃがいも バター	牛乳 ホキフライ ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト缶 パセリ	とんかつソース 塩 塩 コンソメ ケチャップ コショウ
22日 (火)	ピピンパ 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
23日 (水)	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 じゃがいも 白花豆・大福豆ペースト 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 グリーンピース マッシュルーム 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 (木)	山菜ごはん 豚汁	精白米 油	牛乳 鶏肉 冷凍うすあげ 豚肉 冷凍うすあげ ごぼう天 みそ	山菜ミックス にんじん ごぼう 干しいたけ 大根 玉ねぎ 青ねぎ にんじん しめじ こんにゃく	削り節 出し昆布 うすロしょうゆ 酒 塩 削り節
25日 (金)	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 みつば	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
28日 (月)	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 冷凍豆腐 冷凍うすあげ わかめ みそ	土しょうが グリーンピース 大根 みつば えのきたけ	みりん こいロしょうゆ 塩 削り節
30日 (水)	八宝菜 はたはたのから揚げ	うすまきパン 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 うすロしょうゆ

## 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	638	24.1	19.9	2.6	319	1.9	211	0.33	0.48	17	4.1
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%