



4月 予定献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食当り Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
7 (木)	○	二色丼	大豆 豚肉 鶏肉 卵	牛乳	さやいんげん	干し椎茸	米 麦 きび砂糖	サラダ油	764	32.7	20.3	2.34
		ツナ和え	ツナ		小松菜	コーン缶 もやし	きび砂糖					
		すいとん汁	油揚げ 鶏肉	脱脂粉乳	小松菜 人参	白菜	白玉粉 小麦粉					
		清見オレンジ				清見オレンジ						
11 (月)	○	わかめご飯		牛乳 わかめ			米 麦	ごま	811	33.3	22.9	3.03
		いわしフライ	鱈	牛乳			小麦粉 パン粉	大豆油				
		五目きんぴら	さつまいも 鶏肉		人参	ごぼう たけのこ	じゃが芋 こんにやく 三温糖	サラダ油				
		春野菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ かつお節		人参	スナップえんどう キャベツ 玉葱						
		いちご				いちご						
12 (火)	○	ポークカレーライス	豚肉	牛乳 チーズ	人参	生姜 玉葱 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	885	25.9	26.7	2.42
		青大豆のサラダ	青大豆	ひじき	人参	キャベツ コーン缶 もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		クレープゼリー		アガー		ぶどうジュース	砂糖					
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
13 (水)	○	麻婆豆腐丼	大豆 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にら 人参	生姜 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	778	30.6	22.4	3.29
		ハンサムスウ			人参	キャベツ きゅうり	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		トック入り卵スープ	卵	わかめ		玉葱 白菜	トック でん粉					
		清見オレンジ				清見オレンジ						
14 (木)	○	黒パン		牛乳			黒糖パン		796	31.7	26.6	3.35
		じゃが芋のミートグラタン	大豆 豚肉	チーズ	トマト缶 バセリ トマトピューレ	玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		すき昆布サラダ	ハム	昆布	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁	きび砂糖	サラダ油				
		千切り野菜のスープ	鶏肉 うずら卵		人参	セロリー 玉葱 白菜 ほんしめじ		サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
15 (金)	○	五目寿司	油揚げ 卵	牛乳	人参 さやいんげん	かんぴょう 生姜 れんこん レモン果汁 干し椎茸	米 麦 きび砂糖	ごま	744	33.0	25.2	3.29
		いかの天ぷら	いか				小麦粉	大豆油				
		磯香あえ	かつお節	のり	小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖					
		すまし汁	豆腐 鶏肉		京菜 人参	えのき茸 干し椎茸	麩					
		黒糖アーモンド					でん粉 黒砂糖	アーモンド				
18 (月)	○	炊き込みご飯	油揚げ	牛乳	人参	たけのこ 干し椎茸 ほんしめじ	米 麦 砂糖	サラダ油	747	28.7	24.0	3.27
		千草焼き	豆腐 鶏肉 卵		人参 ほうれん草	長葱	きび砂糖	サラダ油				
		切り干し大根の和風和え	かつお節		小松菜 人参	切り干し大根 もやし	きび砂糖	ごま サラダ油				
		さつまい	豆腐 みそ 鶏肉		小松菜	ごぼう 大根 長葱	さつまい					
		デコボン				デコボン						
19 (火)	○	スパゲティミートソース	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	トマト缶 人参 ピーマン	玉葱 にんにく レモン果汁	スパゲティ 小麦粉 きび砂糖	バター サラダ油	807	29.0	29.2	3.13
		茎わかめのサラダ		くきわかめ	人参	キャベツ きゅうり コーン缶 もやし	砂糖	サラダ油				
		手作り紅茶スコーン		牛乳			小麦粉 砂糖	バター				
		小魚&アーモンド		煮干し				アーモンド				
20 (水)	○	白飯		牛乳			米 麦		797	37.7	24.0	3.72
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖					
		辛子あえ			小松菜 人参	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま				
		ふきと春野菜の煮物	厚揚げ 鶏肉		さやえんどう 人参	ふき	こんにやく 砂糖 きび砂糖					
		かきたま汁	卵		小松菜	玉葱	でん粉					



4月 予定献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I初値	たんぱく質	脂質	塩分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
21 (木)	○	チーズトースト		牛乳 / チーズ				食パン	マーガリン	860	32.8	34.9	3.06
		ポークビーンズ	大豆 豚肉 ベーコン	チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ	玉葱 にんにく		じゃが芋 きび砂糖	生クリーム サラダ油				
		フロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン缶			サラダ油				
		フルーツ杏仁豆腐				みかん缶 パイン缶 黄桃缶		砂糖 杏仁豆腐					
22 (金)	○	ひじき御飯	青大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳 / ひじき	人参	干し椎茸		米 麦 きび砂糖	サラダ油	775	31.6	26.3	3.56
		ししゃもの南蛮漬		ししゃも	人参	生姜 玉葱 長葱		でん粉 きび砂糖	大豆油				
		高野豆腐のごまあえ	高野豆腐 かつお節		小松菜	きゅうり もやし		きび砂糖	ごま ごま油				
		じゃがいものみそ汁	厚揚げ みそ		小松菜	玉葱 えのき茸		じゃが芋					
		きな粉大豆	大豆 きな粉					砂糖					
25 (月)	○	たけのこ御飯	油揚げ 鶏肉	牛乳 /	さやいんげん 人参	たけのこ		米 麦 きび砂糖		808	38.9	30.6	3.12
		鱈のゆず味噌かけ	みそ 鱈			生姜 ゆず		でん粉 きび砂糖	サラダ油				
		五目豆	大豆 鶏肉	昆布	人参			こんにやく きび砂糖	サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 卵	わかめ	小松菜	白菜 干し椎茸		でん粉					
		黒糖アーモンド						でん粉 黒砂糖	アーモンド				
26 (火)	○	ジャージャーめん	大豆 みそ 豚肉	牛乳 /	小松菜 人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	中華麺 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	746	29.1	25.2	3.14	
		カシューナッツの揚げ煮	鶏肉		ピーマン	生姜	さつま芋 じゃが芋 でん粉 きび砂糖	カシューナッツ 大豆油					
		アセロラゼリー					アセロラゼリー						
27 (水)	○	白飯		牛乳 /			米 麦		776	34.6	21.0	3.07	
		白身魚の味噌チーズ焼き	みそ メルルーサ	チーズ	パセリ								
		若布サラダ		わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 もやし レモン果汁	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油					
		肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん	玉葱 干し椎茸	じゃが芋こんにやく きび砂糖	サラダ油					
		かぶの味噌汁	油揚げ みそ		かぶ(葉) 小松菜	かぶ 玉葱							
28 (木)	○	白飯		牛乳 /			米 麦		779	29.4	23.5	2.61	
		鶏のユージンチソース	鶏肉			生姜 にんにく 長葱	でん粉 砂糖	ごま油 大豆油					
		ナムル			小松菜 人参	もやし		ごま ごま油					
		ワンタンスープ	鶏肉		小松菜 人参	玉葱 長葱 干し椎茸	ワンタンの皮	ごま油 サラダ油					
		清見オレンジ				清見オレンジ							
		手作りふりかけ	かつお節	のり 小魚ちりめん			きび砂糖	ごま					

平均栄養量	792	31.9	25.5	3.09
-------	-----	------	------	------

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳/」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)グラム、脂質/23.1(22.8~27.3)グラム(摂取I初値の20~30%)、塩分/2.5グラム未満です。

ご入学・ご進学おめでとうございます。



今年度の給食は、「株式会社 日本環境ビルテック」11名の調理員さんに委託しています。今年度も栄養士、調理員と協力して、手作りを中心とした安全でおいしい給食作りを心がけて頑張りますので、ご協力よろしくお願ひいたします。
1年生の給食は、**4月12日(火)**から始まります。



朝から元気に過ごすために

毎日朝ごはんを食べよう!

朝ごはは、1日の始まりのエネルギー源となり、睡眠中に下がった体温を上げ、血流をよくして、排便を促すなど、さまざまなよい効果があります。また、脳にもエネルギーが供給されて、集中力も増します。

規則正しい生活習慣を身につけるためにも、朝ごはんをしっかり食べる習慣づくりを家族で取り組みませんか。

