

# 4月 献立表

## 身なりや環境を整えよう

日付	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
6	月		<b>始業式・入学式(給食なし)</b>							
7	火		<b>(給食なし)</b>							
8	水	○	キムタクチャーハン 中華スープ じゃこ入り春雨サラダ	豚肉	牛乳 じゃこ	にんじん こまつな	キムチ,たくあん にんにく,しょうが,ねぎ 生しいたけ,たけのこ,もやし 白菜,キャベツ,きゅうり	米 さとう 春雨	ごま油 油	621 kcal 24.2 g 25.1 g
9	木	○	ホイコーロー丼 ナムル くだもの(りんご)	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	にんにく しょうが キャベツ,ねぎ 生しいたけ,もやし,りんご	米 さとう でん粉	ごま油 油	567 kcal 23.9 g 16.7 g
10	金	○	チキンライス シーザーサラダ みかんゼリー	鶏肉 ベーコン 粉ゼラチン	牛乳 粉寒天	にんじん トマトジュース	たまねぎ,マッシュルーム(缶) グリーンピース,キャベツ きゅうり,にんにく みかんジュース,みかん(缶)	米 さとう	油	515 kcal 17.5 g 16.2 g
13	月	○	カレーピラフ ポトフ ぶどうゼリー	ツナ ベーコン 豚肉,ウィンナー 粉ゼラチン	牛乳 粉寒天	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ マッシュルーム(缶) キャベツ セロリー,ぶどうジュース	米 じゃがいも さとう	油	694 kcal 24.2 g 23.2 g
14	火	○	コーンチャーハン 中華スープ 千切りサラダ	豚肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ,生しいたけ,ねぎ グリーンピース,コーン,にんにく しょうが,もやし,白菜,きゅうり だいこん,キャベツ,レモン	米 さとう	油 ごま油	523 kcal 20.2 g 18.5 g
15	水	○	鶏ごぼうピラフ ウィンナーと野菜のスープ ひよこ豆のサラダ	鶏肉 ベーコン ウィンナー ひよこめめ,ツナ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう グリーンピース たまねぎ,キャベツ セロリー,きゅうり	米 さとう じゃがいも	油	573 kcal 20.9 g 20.6 g
16	木	○	中華丼 チャプチェ くだもの(美生柑)	豚肉	牛乳	にんじん チンゲンツァイ ほうれんそう	にんにく しょうが,生しいたけ たけのこ,ねぎ 白菜,美生柑	米 さとう でん粉 春雨	油 ごま油	539 kcal 17.7 g 15.2 g
17	金	○	豚丼 磯香和え くだもの(デコボン)	豚肉 けずりぶし	牛乳 のり	にんじん こまつな	こんにゃく たまねぎ ねぎ,もやし キャベツ,デコボン	米 さとう	油	574 kcal 22.2 g 15.6 g
20	月	○	赤飯 白玉入りすまし汁 鶏肉の照り焼き 野菜のおかか和え	さきけ けずりぶし 鶏肉 糸けずり	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん 糸みつば こまつな	ねぎ しょうが キャベツ もやし	もち米 米 白玉もち さとう		575 kcal 26.6 g 17.3 g
21	火	○	ごはん 生揚げのみそ汁 ひじき入り卵焼き 青菜のおひたし	けずりぶし 生揚げ 鶏肉 鶏卵	牛乳 干ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ 生しいたけ もやし	米 じゃがいも さとう	油	593 kcal 26.8 g 18.9 g
22	水	○	わかめごはん 肉じゃがのうま煮 野菜のみそ和え くだもの(カラマンダリンオレンジ)	豚肉 けずりぶし	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく グリーンピース キャベツ,カラマンダリン	米 さとう じゃがいも	油	578 kcal 20.7 g 13.6 g
有機米の日			ごはん(有機米) 豚汁	けずりぶし 豚肉 豆腐 鮭	牛乳	にんじん なばな こまつな	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	米 じゃがいも 塩こうじ	油	603 kcal 32.4 g 15.6 g
23	木	○	鮭の塩こうじ焼き 菜の花のからし和え	豚肉 豆腐 鮭						
24	金	○	黒砂糖パン 豆乳コーンクリームスープ 3色パジャマルソテー くだもの(オレンジ)	鶏肉 豆乳 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ クリームコーン(缶) コーン グリーンピース,ネーブル	黒砂糖パン じゃがいも 米粉	油	583 kcal 22.9 g 21.2 g
27	月	○	ごはん 野菜スープ 豚肉と春野菜の旨だれ炒め くだもの(いちご)	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンツァイ	にんにく しょうが,たまねぎ たけのこ,生しいたけ キャベツ,いちご	米 でん粉 さとう	油 ごま油	526 kcal 20.1 g 15.7 g
28	火	○	たけのこごはん なめこのみそ汁 さわらの西京焼き 野菜のゆかりかけ	鶏肉 けずりぶし 豆腐 さわら	牛乳	さやえんどう	たけのこ なめこ ねぎ キャベツ,きゅうり	米 さとう		577 kcal 31.5 g 17.4 g
29	水		<b>昭和の日</b>							
30	木	○	チキンカレーライス 春野菜サラダ くだもの(清見タンゴール)	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん アスパラガス	にんにく たまねぎ セロリー,しょうが キャベツ,清見オレンジ	米 じゃがいも 米粉 さとう	油	643 kcal 20.1 g 22.6 g

### 通常献立の平均栄養価

エネルギー

580 kcal たんぱく質 23.2 g

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。  
 ※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍です。  
 ※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。  
 ※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。