

# 4月 献立表

平成30年

宝立小中学校 (中)

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
入学式	5(木)	ごはん 牛乳 いり鶏 かきたま汁 バナナ	ぎゅうにゅう とりももに くこうやどうふ たまご	にんじん れんこん ごぼう しいたけ さやいんげん たけのこ こまつな し めじ バナナ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ふかたくりこ	795	28.8	15.6	2.9
	6(金)	カレーライス 牛乳 ブルーチェ (いちご) ふくしんづけ	ぎゅうにゅう ぶたももに く	しょうが にんにく たまねぎ にんじ ん グリンピース りんご いちご だい こん	こめ むぎ じゃがいも あ ぶら	902	27.3	21.9	4.3
	9(月)	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンサンスー バナナ	ぎゅうにゅう ぶたひき肉 とうふ ハム たまご	にんじん たまねぎ ねぎ たら だけの こ しいたけ しょうが にんにく キャ ベツ きゅうり もやし バナナ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ご ま	884	34.3	24.1	3.0
	10(火)	ごはん 牛乳 五目うどん 焼肉サラダ	ぎゅうにゅう ちくわ あぶ らあげ とりももにく ぶ たももにく	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ し いたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん 赤ピーマン	こめ むぎ うどん さとう あぶら ごま	806	29.8	17.4	3.2
	11(水)	麦ごはん 牛乳 サバの竜田揚げ 小松菜ともやしの和え物 白菜とごぼうのみそ汁	ぎゅうにゅう さば しらす わかめ あぶらあげ	しょうが こまつな もやし みかん はくさい ごぼう しめじ	こめ むぎ かたくりこ あ ぶら さとう ごま	810	31.1	28.6	2.8
お花見給食	12(木)	牛肉ちらし 牛乳 春野菜のおひたし 豆腐となめこのすまし汁 花見団子	ぎゅうにゅう 牛ももにく あぶらあげ たまご かつお ぶし とうふ わかめ	ごぼう いんげん れんこん にんじん しいたけ なばな キャベツ えのき な めこ ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	833	28.3	19.6	3.5
	13(金)	ごはん 牛乳 大根の中華煮 ポテトとウインナーのケチャップからめ	ぎゅうにゅう ぶたももに く うすらたまご あつあげ ウインナー	たけのこ チンゲンサイ たまねぎ に んじん だいこん にんにく コーン パ セリ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	953	30.4	33.5	2.6
	16(月)	麦ごはん 牛乳 豚肉とビーフンのピリ辛炒め のっぺい汁 オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたももに く とりももにく とうふ	にんじん たまねぎ ピーマン しいた け だいこん ねぎ こまつな オレンジ	こめ むぎ ビーフン あぶ ら じゃがいも こんにゃ く かたくりこ	778	29.1	16.6	2.2
	17(火)	麦ごはん 牛乳 さんまの生姜煮 チーズ納豆 わかめとじゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう さんま なつ とう チーズ わかめ	こまつな キャベツ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	755	30.0	22.0	2.3
	18(水)	ごはん 牛乳 柳川風煮 おさつサラダ でごはん	ぎゅうにゅう ぶたももに く たまご チーズ	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ しい たけ きゅうり りんご ぼんかん	こめ むぎ ぶ あぶら さと う さつまいも マヨネー ズ	881	30.9	21.3	2.4
	19(木)	麦ごはん 牛乳 八宝菜 エビしゅうまい ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたももに く いか うすらたまご あ ぶらあげ	たけのこ はくさい チンゲンサイ た まねぎ にんじん しいたけ こまつな もやし コーン	こめ むぎ あぶら かたくり こ こま さとう	870	35.6	24.4	2.6
	20(金)	麦ごはん 牛乳 わかめのかきあげ 春キャベツとかぶのこんぶ和え まいたけのすまし汁	ぎゅうにゅう ちくわ わか め たまご とうふ かまぼ こ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり かぶ まいたけ み つば	こめ むぎ さつまいも は くりきこ かたくりこ あ ぶら	698	21.8	16.4	2.6
	23(月)	麦ごはん 牛乳 ミートボールのケチャップからめ ポテトサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ	ぎゅうにゅう ミートボ ール ウインナー チーズと うふ ベーコン	きゅうり りんご バイナップル に んじん チンゲンサイ えのき ねぎ	こめ むぎ さとう かたくり こ マヨネーズ	717	25.6	23.2	2.5
	24(火)	麦ごはん ぎゅうにゅう ハムエッグ ごもきんぴら もやしとベーコンのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ハム さつまあげ ベーコン	パセリ ごぼう にんじん たけのこ さ やいんげん もやし キャベツ	こめ むぎ しらす あぶ ら さとう ごま	609	24.0	20.9	2.5
9年生 修学旅行	25(水)	ごはん 牛乳 ちくわの磯部あげ イカと大根の含め煮 小松菜とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ちくわ たま ご あおのり いか とりむ ねにく わかめ	だいこん にんじん しいたけ いんげ ん たまねぎ こまつな	こめ むぎ はくりきこ あ ぶら さとう じゃがいも	845	35.3	17.9	4.1
9年生 修学旅行	26(木)	麦ごはん 牛乳 豆腐とひじきのハンバーグ かぶとカニカマの酢の物 えんどうのみそ汁	ぎゅうにゅう 牛ひき肉 ぶ たひき肉 とうふ ひじき たまご かに風味かまぼこ わかめ あつあげ	たまねぎ かぶ きゅうり さやえん どう にんじん	こめ むぎ パンこ さとう あぶら ごま じゃがいも	869	33.6	25.4	3.4
	27(金)	キャロットピラフ 牛乳 フルーツサラダ チーズのふわふわスープ	ぎゅうにゅう シーチキン たまご チーズ	にんじん グリンピース コーン キャ ベツ きゅうり みかん もも りんご チンゲンサイ たまねぎ	こめ むぎ マーガリン パ ター あぶら パンこ	738	23.3	20.9	2.9
* 献立は材料の都合により変更する場合があります。					今月の平均値	808	29.4	21.7	2.9
					栄養基準量	820	30	23~ 27	3.0未満



## 新メンバーが加わりました!

### お知らせ

宝立小中学校に新しい調理員さんが加わってこられました!

三崎中学校から、澤村さん

緑丘中学校から、中市さん

新メンバーで、おいしい給食をつくってみんなを待ってるよ(^^)



給食の感想もきかせてね!

見かけたら、声をかけてね!!

笹出(ささで)さんと  
3人でがんばります

中市(なかいち)さん 澤村(さわむら)さんです