

## 4月 学校給食献立表



日	曜	献立名					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質 食塩相当量
8	火	ポーク カレー	牛 乳	フルーツヨーグルト		ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん ブルーベリー もも パイン バナナ いちご ブラックベリー	米 じゃがいも 米粉 さとう	油	922 26.7 21.2 2.8 Kcal g g g		
9	水	白ごはん	牛 乳	鶏肉のねぎ塩だれ 大豆のサラダ コンソメジュリアン		とり肉 大豆 ハム	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが ねぎ レモン果汁 きゅうり キャベツ たまねぎ えのき	米	マヨネーズ ごま油	886 37.0 22.6 3.4 Kcal g g g		
10	木	えび チャーハン	牛 乳	のり塩ポテト 中華スープ		えび たまご 大豆 豆腐	牛乳 青のり	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ しょうが ににく しいたけ	米 片栗粉 じゃがいも	油	755 32.4 21.1 2.1 Kcal g g g		
11	金	白ごはん	牛 乳	鶏肉の竜田揚げ キャベツの甘酢和え さつま汁 いちご		とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ ねぎ だいこん ごぼう いちご	米 さつまいも 片栗粉 米粉 こんにゃく さとう	油 ごま	749 29.7 17.2 2.1 Kcal g g g		
14	月	白ごはん	牛 乳	チキンカツ コールスローサラダ ミネストローネ		とり肉 たまご ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン しめじ	米 じゃがいも パン粉 マカロニ 小麦粉 さとう	油 マヨネーズ	751 29.6 22.5 2.2 Kcal g g g		
15	火	白ごはん	牛 乳	シューマイ 春雨の中華炒め 中華スープ 黒ごまプリン		ぶた肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	たまねぎ しょうが ににく たけのこ ねぎ	米 水あめ さとう 小麦粉 はるさめ	油 ごま油 黒ゴマ	750 23.7 20.8 2.3 Kcal g g g		
16	水	白ごはん	牛 乳	三味焼き 牛肉とじゃがいもの金平 鶏団子スープ		さつまあげ ぎゅう肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	ねぎ しょうが ににく はくさい えのき	米 さとう じゃがいも 片栗粉	油 ごま	722 28.2 16.5 2.3 Kcal g g g		
17	木	白ごはん	牛 乳	ホキのチリソース 切干大根煮 じゃがいものみそ汁 バナナ		ホキ さつまあげ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ ににく しょうが 切干大根 干しいたけ	米 片栗粉 さとう じゃがいも	油 ごま	751 25.9 19.6 1.7 Kcal g g g		
18	金	チキン ライス	牛 乳	スパゲティサラダ コンソメスープ かぼちゃプリン		とり肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ えだまめ マッシュルーム きゅうり キャベツ	米 麦 スパゲティ さとう 水あめ	バター マヨネーズ	769 28.7 15.7 2.8 Kcal g g g		
21	月	白ごはん	牛 乳	春巻揚げ パンサンスー 麻婆豆腐		ぶた肉 ハム 大豆 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが きゅうり ににく 干しいたけ	米 片栗粉 春雨 小麦粉 さとう	油 ごま油	714 23.4 18.2 3.1 Kcal g g g		
22	火	白ごはん	牛 乳	ハンバーグトマトソース カラフルサラダ コンソメスープ		ぶた肉 とり肉 ツナ	牛乳	にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり レタス	米 さとう 米粉	油	875 35.2 19.7 3.0 Kcal g g g		
23	水	白ごはん	牛 乳	鶏肉の香味焼き サラダ クラムチャウダー		とり肉 ハム あさり ベーコン	牛乳	にんじん バジル パセリ	ににく きゅうり キャベツ コーン たまねぎ しめじ	米 米粉 パン粉 さとう じゃがいも	オリーブ油 油	669 26.1 21.4 3.9 Kcal g g g		
24	木	白ごはん	牛 乳	西京焼き ワインナーといんげん炒め 野菜スープ		ホキ ワインナー	牛乳	にんじん いんげん かぼちゃ こまつな	たまねぎ はくさい だいこん	米 さとう	油	765 30.4 20.1 2.1 Kcal g g g		
25	金	白ごはん	牛 乳	さばの生姜煮 春野菜のソテー みそけんちん汁		さば 豆腐	牛乳	にんじん アスパラガス	しょうが はくさい キャベツ ごぼう たまねぎ コーン 干しいたけ	米 こんにゃく 水あめ さとう じゃがいも	油 バター ごま油	828 33.1 23.8 3.3 Kcal g g g		
28	月	クロワッサン	牛 乳	春キャベツのパスタ レタススープ バナナ		とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ ににく レタス えのき コーン バナナ	クロワッサン スパゲティ	オリーブ油	827 33.2 21.7 2.6 Kcal g g g		
30	水	たけのこ ごはん	牛 乳	サーモンチーズフライ ごまあえ みそ汁		油揚げ さけ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん こまつな	たけのこ キャベツ だいこん	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	油 ごま	775 31.3 24.3 2.5 Kcal g g g		

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

給食当番の  
身支度・準備

## 6つのポイント



1 つめ  
短く切っておきましょう。

2 白衣  
清潔な白衣をきちんと  
身につけましょう。

3 帽子  
髪の毛が出ないように  
帽子をかぶりましょう。

4 マスク  
マスクは口と鼻が隠れ  
るようにつけましょう。

5 ハンカチ  
給食用の清潔なハンカ  
チを用意しましょう。

6 手洗い。  
石けんを使って十分な  
手洗いをしましょう。

今月の平均値	782	29.7	20.4	2.6
栄養基準量	838	27~42	18~28	2.5未満