

# \* 4月の献立予定表 \*

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量
								5日	
<p>1人あたりの学校給食基準量は・・・</p> <p>中学校では、エネルギー：830kcal</p> <p>・たんぱく質： 学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%</p> <p>・脂質： 学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%</p>				<p>・今月予定している地場産物は・・・</p> <p>「米、だいこん、きゅうり、ねぎ、さつまいも、しいたけ」です。</p>					
<p>給食はじまります！</p> 									
8日		9日		10日		11日		12日	
カレーライス	エネルギー	ごはん	エネルギー	食パン 牛乳	エネルギー	ごはん	エネルギー	散らしずし	エネルギー
牛乳	995kcal	牛乳	795kcal	クリームシチュー	672kcal	牛乳	787kcal	牛乳	835kcal
ヨーグルトあえ	P: 35.0g	クロquette	P: 24.9g	キャベツとツナのソーテー	P: 30.7g	親子煮	P: 30.2g	若鶏の立田揚げ	P: 34.4g
おさかなソーセージ	F: 26.8g	ひじきの煮もの	F: 23.6g	いちごジャム	F: 19.6g	こんにやく金平	F: 22.2g	沢煮わん	F: 28.9g
	食塩: 3.2g	豚汁	食塩: 1.8g	飲むヨーグルト	食塩: 2.7g	プチクレープ	食塩: 2.1g		食塩: 3.0g
ごはん 白麦 じゃがいも カレールウ		ごはん さつまいも こんにやく さとう		食パン じゃがいも 米粉 大豆バター		ごはん くるま麩 じゃがいも こんにやく		ごはん さとう かたくり粉 油	
油		油		油		さとう 油 ごま油 ごま クレープ			
ぶた肉 ヨーグルト チーズ 牛乳		ぶた肉 大豆 油揚げ 焼豆腐		とり肉 ツナ缶 牛乳 飲むヨーグルト		たまご とり肉 さつま揚げ 牛乳		油揚げ 錦糸卵 とり肉 ぶた肉 牛乳	
おさかなソーセージ		ひじき 牛乳							
にんじん トマト缶 玉ねぎ しょうが にんにく		にんじん いんげん だいこん ごぼう		にんじん ブロッコリー 玉ねぎ コーン		にんじん ほうれん草 ピーマン 玉ねぎ		にんじん かんぴょう しいたけ しょうが	
りんご バイン缶 もも缶 みかん缶 パナナ		ねぎ				しいたけ ごぼう		だいこん ごぼう みつば	
15日		16日		17日		18日		19日	
ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー
牛乳	808kcal	牛乳	801kcal	牛乳	671kcal	牛乳	839kcal	牛乳	754kcal
さばのみそ煮	P: 31.6g	酢豚	P: 29.4g	キャベツと厚揚げのみそ炒め	P: 27.5g	肉じゃが	P: 36.1g	ちくわの磯辺揚げ	P: 28.1g
切干大根の炒め煮	F: 26.0g	わかめスープ	F: 24.0g	すまし汁	F: 18.6g	チーズ納豆	F: 23.0g	千草あえ	F: 20.1g
みそ汁	食塩: 2.5g		食塩: 3.0g	ふりかけ	食塩: 2.2g	フルーツ	食塩: 2.0g	若たけ汁	食塩: 2.6g
ごはん さとう でん粉 じゃがいも 油		ごはん じゃがいも かたくり粉 さとう		ごはん さとう はな麩 油		ごはん じゃがいも 系こんにやく さとう		ごはん 小麦粉 スパゲティ さとう	
		油				油 ごま		油 ごま	
さば切身 さつま揚げ 油揚げ 牛乳		ぶた肉 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳		ぶた肉 厚揚げ はんぺん 牛乳		ぶた肉 ひきわり納豆 チーズ 牛乳		ちくわ 油揚げ いか 青のり わかめ	
								牛乳	
にんじん いんげん こまつな 切干大根		にんじん ピーマン しょうが 玉ねぎ		にんじん ピーマン ほうれん草 しょうが		にんじん いんげん こまつな 玉ねぎ		にんじん こまつな もやし たけのこ	
しいたけ		たけのこ えのきだけ		キャベツ たけのこ しめじ		オレンジ			
22日		23日		24日		25日		26日	
ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	牛すきどん	エネルギー	コッペパン	エネルギー	ごはん	エネルギー
牛乳	704kcal	牛乳	846kcal	牛乳	731kcal	牛乳	700kcal	牛乳	762kcal
オムレツ	P: 25.5g	魚フライ	P: 33.5g	卵と青菜のスープ	P: 28.6g	スパゲティミートソース	P: 35.0g	チキンとごぼうの揚げからめ	P: 32.1g
うの花炒り煮	F: 21.3g	かみかみサラダ	F: 28.8g	フルーツ	F: 20.9g	ごまじゃこサラダ	F: 23.2g	ポイルブロッコリー	F: 21.5g
みそ汁	食塩: 2.1g	みそ汁	食塩: 2.5g		食塩: 2.7g		食塩: 3.5g	みそけんちん汁	食塩: 1.4g
ごはん でん粉 さとう 油		ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉 油		ごはん 白麦 系こんにやく さとう		コッペパン スパゲティ さとう 油 ごま		ごはん かたくり粉 さとう さとう 油	
		ノンエッグマヨネーズ ごま		かたくり粉		ごま油			
たまご おから 油揚げ 牛乳		サケ切身 油揚げ さきいか わかめ		ぎゅう肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳		ぶたひき肉 大豆ミンチ ちりめんじゃこ		とり肉 木綿豆腐 牛乳	
		牛乳				チーズ わかめ 牛乳			
にんじん だいこん菜 ごぼう コーン		にんじん ごぼう きゅうり コーン		にんじん ほうれん草 玉ねぎ ごぼう		にんじん ピーマン トマト缶 玉ねぎ		ブロッコリー にんじん しょうが ごぼう	
ねぎ キャベツ もやし		えのきだけ		ねぎ きくらげ パナナ		しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン		だいこん しいたけ ねぎ	
		30日							
こんだて名	エネルギー	ごはん	エネルギー	<p><b>給食当番の身支度</b></p> <p>ぼうしに かみのけを きちんと 入れる</p> <p>マスクは はなまで おおろ</p> <p>つめを みじかく きる</p> <p>手を せっけんで きれいに あらう</p> <p>ハンカチを持とう</p> <p>給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしていますかどうかを確認しましょう。</p>					
	kcal	牛乳	818kcal	<p>髪が毛が出ないように帽子をかぶろう</p> <p>マスクをきちんとつけよう</p> <p>つめは短く切っておこう</p> <p>石けんを使って手を洗おう</p> <p>清潔な白衣を着よう</p> <p>ハンカチを持とう</p>					
	P:たんぱく質	マーボー豆腐	P: 32.7g						
	F:脂質	春雨の中華サラダ	F: 25.3g						
	食塩		食塩: 3.0g						
熱や力の元になる食品		ごはん かたくり粉 はるさめ さとう							
		油 ごま油 ごま							
体をつくる食品		ぶたひき肉 大豆ミンチ 木綿豆腐							
		錦糸卵 牛乳							
体の調子を整える食品		にんじん 玉ねぎ しいたけ きくらげ しょうが							
		にんにく たら ねぎ きゅうり							

☆ 献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。