

* 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			
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>・ 今月予定している地場産物は… 「米、もち米、しいたけ、さつまいも、きゅうり、キャベツ、あずき、いか、いわし」です。</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p>1人あたりの学校給食基準量は… 中学校では、エネルギー：830kcal ・たんぱく質： 学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20% ・脂質： 学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%</p>  </div> </div>												
<p>こんだて名</p> <p>エネルギー kcal</p> <p>Pたんぱく質</p> <p>F 脂質</p> <p>食塩</p>		<p>給食当番の身支度</p> <p>・髪^{かみ}の毛^けが出ないよう^いに帽子^{ぼうし}をかぶろう</p> <p>・マスク^{ますく}をきちん^ととつけよう</p> <p>・つめ^{つまめ}は短^{みじか}く切^きっておこ</p> <p>・石けん^{せっけん}を使^{つか}って手^てを洗^{あら}おう</p> <p>・清潔^{けつせつ}な白^{しろ}衣^いを着^きよう</p> <p>・ハンカチ^{はんかち}を持^もとう</p> <p>給食当番^{じゅくじくたんばん}になった人^{ひと}は、給食^{じゅくじく}の準備^{じゆんび}をする前^{まえ}に給食当番^{じゅくじくたんばん}としてふさわしい清潔^{けつせつ}な身支度^{みしだく}をしているか^{いか}どうか^{どうか}を確認^{かくにん}しまし^ましょう。</p> 			<p>6日</p> 		<p>7日 入学・進学お祝い給食</p> <p>赤飯 牛乳 838kcal</p> <p>若鶏^{わがと}の立田^{たちだ}揚げ</p> <p>菜^なの花^{はな}あえ P: 37.0g</p> <p>花麩^{はなぶ}のすまし汁</p> <p>お祝い^{お祝い}バウム F: 28.2g</p> <p>さとう ごま油</p> <p>お祝い^{お祝い}バウム 食塩: 2.8g</p> <p>ごはん かたくり粉 花麩 さいとう ごま油</p> <p>お祝い^{お祝い}バウム</p> <p>とり肉 たまご 絹ごし^{きんごし}豆腐 わかめ 牛乳</p> <p>にんじん ほうれん草 しょうが キャベツ しいたけ</p>					
<p>熱や力の元になる食品</p>		<p>体をつくる食品</p>			<p>体の調子を整える食品</p>							
10日		11日		12日		13日		14日				
ごはん 牛乳	エネルギー 843kcal	そばろごはん 牛乳	エネルギー 789kcal	ごはん 牛乳	エネルギー 882kcal	コッペパン 牛乳	エネルギー 717kcal	散らしずし 牛乳	エネルギー 993kcal			
肉じゃが	P: 30.9g	もやしの甘酢あえ	P: 36.3g	コロクケ	P: 31.6g	スパゲティミートソース	P: 34.7g	揚げ大豆	P: 31.3g			
かみかみサラダ	F: 27.1g	なめこ汁	F: 26.0g	チーズ納豆	F: 30.9g	ごまじやこサラダ	F: 22.3g	沢庵わん	F: 27.7g			
フルーツ	食塩: 2.0g		食塩: 2.9g	豚汁	食塩: 2.5g		食塩: 3.2g	三色だんご	食塩: 2.9g			
ふりかけ												
ごはん じゃがいも 糸こんにやく さとう 油 ごま ノンエッグマヨネーズ		ごはん 白麦 さとう 油 ごま		ごはん さつまいも こんにやく 油		コッペパン スパゲティ さとう 油 ごま ごま油		ごはん さとう かたくり粉 さつまいも 三色だんご				
ぶた肉 厚揚げ さきいか 牛乳		とりひき肉 大豆ミンチ たまご 油揚げ 木綿とうふ 牛乳		ぶた肉 チーズ 納豆 焼とうふ 牛乳		ぶたひき肉 大豆ミンチ ちりめんじゃこ チーズ わかめ 牛乳		油揚げ 錦糸卵 大豆 ぶた肉 牛乳				
にんじん いんげん 玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン いちご		にんじん こまつな 玉ねぎ しいたけ もやし きゅうり なめこ ねぎ		こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ		にんじん ピーマン トマト 缶 ブロッコリー 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン		にんじん かんぴょう しいたけ たけのこ だいこん ごぼう みつば				
17日		18日 おさかな給食「いか」		19日		20日		21日				
ごはん 牛乳	エネルギー 831kcal	ごはん 牛乳	エネルギー 824kcal	ごはん 牛乳	エネルギー 808kcal	ごはん 牛乳	エネルギー 722kcal	カレーライス 牛乳	エネルギー 921kcal			
マーボー豆腐	P: 33.1g	いかのかりん揚げ	P: 37.2g	とり野菜	P: 30.0g	ちくわの磯辺揚げ	P: 26.4g	ヨーグルトあえ	P: 29.6g			
パンサンスー	F: 25.5g	切干大根のピリ辛炒め	F: 24.3g	おさつサラダ	F: 20.3g	千草あえ	F: 19.5g		F: 24.1g			
	食塩: 3.2g	みそ汁	食塩: 2.2g	ヨーグルト	食塩: 2.5g	若たけ汁	食塩: 2.6g		食塩: 2.4g			
ごはん かたくり粉 はるさめ さとう 油 ごま油 ごま		ごはん かたくり粉 小麦粉 じゃがいも さとう 油 ごま		ごはん 糸こんにやく さつまいも ノンエッグマヨネーズ		ごはん 小麦粉 スパゲティ さとう 油 ごま		ごはん 白麦 じゃがいも カレールー 油				
ぶたひき肉 大豆ミンチ 木綿とうふ ハム 錦糸卵 牛乳		いか切身 ぶた肉 油揚げ 牛乳		とり肉 焼とうふ ハム ヨーグルト 牛乳		ちくわ 油揚げ いか 青のり わかめ 牛乳		ぶた肉 ヨーグルト チーズ 牛乳				
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 キャベツ きゅうり		にんじん こまつな しょうが 切干大根 しいたけ キャベツ さやえんどう		にんじん もやし だいこん はくさい えのきだけ ねぎ 玉ねぎ きゅうり コーン		にんじん こまつな もやし たけのこ		にんじん トマト 缶 玉ねぎ しょうが にんにく コーン りんご バイン缶 もも缶 みかん缶 パナナ				
24日		25日		26日		27日		28日 おさかな給食「いわし」				
振替休業日		ごはん 牛乳	エネルギー 766kcal	ごはん 牛乳	エネルギー 864kcal	コッペパン 牛乳	エネルギー 739kcal	ごはん 牛乳	エネルギー 800kcal			
		親子煮	P: 31.3g	チキンとごぼうの揚げからめ	P: 36.1g	カレーうどん	P: 32.0g	魚フライタルタルソース	P: 30.8g			
		こんにやく金平	F: 20.7g	ブロッコリーのごまあえ	F: 30.2g	ツナサラダ	F: 25.5g	ポイル野菜	F: 28.1g			
		フルーツ	食塩: 2.6g	みそけんちん汁	食塩: 2.0g		食塩: 4.2g	みそ汁	食塩: 2.2g			
		ごはん じゃがいも つきこんにやく さとう 油 ごま ごま油		ごはん かたくり粉 さいとみ さとう 油 ごま ごま油		コッペパン うどん カレールー さとう ごま ごま油		ごはん 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 油				
		たまご とり肉 高野豆腐 さつま揚げ 牛乳		とり肉 木綿とうふ 油揚げ 牛乳		ぶた肉 油揚げ ツナ缶 わかめ 牛乳		いわし切身 たまご 油揚げ 牛乳				
		にんじん いんげん ピーマン 玉ねぎ しいたけ ごぼう いちご		ブロッコリー にんじん しょうが ごぼう ねぎ キャベツ だいこん しいたけ		にんじん こまつな 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン		パセリ にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ きゅうり だいこん えのきだけ				

☆ 献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。