

# \* 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><b>・ 今月予定している地場産物は…</b>  <b>「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」</b>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><b>給食当番の身支度</b></p> <p>・髪<sup>かみ</sup>の毛<sup>け</sup>が出ないよう<sup>い</sup>に帽子<sup>ぼうし</sup>をかぶろう</p> <p>・マスク<sup>ますく</sup>をきちん<sup>と</sup>とつけよう</p> <p>・つめ<sup>つまめ</sup>は短<sup>みじか</sup>く切<sup>き</sup>っておこ</p> <p>・石けん<sup>せっけん</sup>を使<sup>つか</sup>って手<sup>て</sup>を洗<sup>あら</sup>おう</p> <p>・清潔<sup>けつせつ</sup>な白<sup>しろ</sup>衣<sup>い</sup>を着<sup>き</sup>よう</p> <p>・ハンカチ<sup>はんかち</sup>を持<sup>も</sup>とう</p> <p>給食当番<sup>きょくじくたんばん</sup>になった人<sup>ひと</sup>は、給食<sup>きょくじく</sup>の準備<sup>じゆんび</sup>をする前<sup>まえ</sup>に給食当番<sup>きょくじくたんばん</sup>としてふさわしい清潔<sup>けつせつ</sup>な身支度<sup>みしだく</sup>をしているか<sup>いか</sup>どうか<sup>どうか</sup>を確認<sup>かくにん</sup>しまし<sup>ま</sup>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<sup>わがと</sup>の立田<sup>たちだ</sup>揚げ</p> <p>菜<sup>さい</sup>の花<sup>はな</sup>あえ P: 37.0g</p> <p>花麩<sup>はなぶ</sup>のすまし汁</p> <p>お祝い<sup>お祝い</sup>バウム F: 28.2g</p> <p>食塩: 2.8g</p> <p>ごはん かたくり粉 花麩 さとう ごま油 お祝いバウム</p> <p>とり肉 たまご 絹ごし豆腐 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>												
<p>10日</p> <p>ごはん 牛乳 843kcal</p> <p>肉じゃが P: 30.9g</p> <p>かみかみサラダ F: 27.1g</p> <p>フルーツ</p> <p>ふりかけ 食塩: 2.0g</p>		<p>11日</p> <p>そぼろごはん 789kcal</p> <p>牛乳 P: 36.3g</p> <p>もやしの甘酢あえ F: 26.0g</p> <p>なめこ汁 食塩: 2.9g</p>		<p>12日</p> <p>ごはん 882kcal</p> <p>牛乳 P: 31.6g</p> <p>コロケ F: 30.9g</p> <p>チーズ納豆 食塩: 2.5g</p> <p>豚汁</p>		<p>13日</p> <p>コッペパン 717kcal</p> <p>牛乳 P: 34.7g</p> <p>スパゲティミートソース F: 22.3g</p> <p>ごまじゃこサラダ 食塩: 3.2g</p>		<p>14日</p> <p>散らしずし 993kcal</p> <p>牛乳 P: 31.3g</p> <p>揚げ大豆 F: 27.7g</p> <p>沢煮わん 食塩: 2.9g</p> <p>三色だんご</p>				
<p>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</p> <p>ぶた肉 厚揚げ さきいか 牛乳</p> <p>にんじん いんげん 玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン いちご</p>		<p>ごはん 白麦 さとう 油 ごま</p> <p>とりひき肉 大豆ミンチ たまご 油揚げ 木綿とうふ 牛乳</p> <p>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</p>		<p>ごはん さつまいも こんにやく 油</p> <p>ぶた肉 チーズ 納豆 焼どうふ 牛乳</p> <p>ごまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ</p>		<p>コッペパン スパゲティ さとう 油 ごま ごま油</p> <p>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</p> <p>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</p>		<p>ごはん さとう かたくり粉 さつまいも 三色だんご</p> <p>油揚げ 錦糸卵 大豆 ぶた肉 牛乳</p> <p>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</p>				
<p>17日</p> <p>ごはん 831kcal</p> <p>牛乳 P: 33.1g</p> <p>マーボー豆腐 F: 25.5g</p> <p>パンサンスー 食塩: 3.2g</p>		<p>18日 おさかな給食「いか」</p> <p>ごはん 824kcal</p> <p>牛乳 P: 37.2g</p> <p>いかのかりん揚げ F: 24.3g</p> <p>切干大根のピリ辛炒め 食塩: 2.2g</p> <p>みそ汁</p>		<p>19日</p> <p>ごはん 808kcal</p> <p>牛乳 P: 30.0g</p> <p>とり野菜 F: 20.3g</p> <p>おさつサラダ 食塩: 2.5g</p> <p>ヨーグルト</p>		<p>20日</p> <p>ごはん 722kcal</p> <p>牛乳 P: 26.4g</p> <p>ちくわの磯辺揚げ F: 19.5g</p> <p>千草あえ 食塩: 2.6g</p> <p>若たけ汁</p>		<p>21日</p> <p>カレーライス 921kcal</p> <p>牛乳 P: 29.6g</p> <p>ヨーグルトあえ F: 24.1g</p> <p>食塩: 2.4g</p>				
<p>ごはん かたくり粉 はるさめ さとう 油 ごま油 ごま</p> <p>ぶたひき肉 大豆ミンチ 木綿とうふ ハム 錦糸卵 牛乳</p> <p>にんじん 玉ねぎ しいたけ きくらげ しょうが にんにく いら ねぎ キャベツ きゅうり</p>		<p>ごはん かたくり粉 小麦粉 じゃがいも さとう 油 ごま</p> <p>いか切身 ぶた肉 油揚げ 牛乳</p> <p>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</p>		<p>ごはん 糸こんにやく さつまいも ノンエッグマヨネーズ</p> <p>とり肉 焼どうふ ハム ヨーグルト 牛乳</p> <p>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</p>		<p>ごはん 小麦粉 スパゲティ さとう 油 ごま</p> <p>ちくわ 油揚げ いか 青のり わかめ 牛乳</p> <p>にんじん こまつな もやし たけのこ</p>		<p>ごはん 白麦 じゃがいも カレールウ 油</p> <p>ぶた肉 ヨーグルト チーズ 牛乳</p> <p>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</p>				
<p>24日 振替休業日</p>		<p>25日</p> <p>ごはん 766kcal</p> <p>牛乳 P: 31.3g</p> <p>親子煮 F: 20.7g</p> <p>こんにやく金平 食塩: 2.6g</p> <p>フルーツ</p> <p>ごはん じゃがいも つきこんにやく さとう 油 ごま ごま油</p> <p>たまご とり肉 高野豆腐 さつま揚げ 牛乳</p> <p>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</p>		<p>26日</p> <p>ごはん 864kcal</p> <p>牛乳 P: 36.1g</p> <p>チキンとごぼうの揚げからめ F: 30.2g</p> <p>ブロッコリーのごまあえ 食塩: 2.0g</p> <p>みそけんちん汁</p> <p>ごはん かたくり粉 さいとも さとう 油 ごま ごま油</p> <p>とり肉 木綿とうふ 油揚げ 牛乳</p> <p>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</p>		<p>27日</p> <p>コッペパン 739kcal</p> <p>牛乳 P: 32.0g</p> <p>カレーうどん F: 25.5g</p> <p>ツナサラダ 食塩: 4.2g</p> <p>コッペパン うどん カレールウ さとう ごま ごま油</p> <p>ぶた肉 油揚げ ツナ缶 わかめ 牛乳</p> <p>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</p>		<p>28日 おさかな給食「いわし」</p> <p>ごはん 800kcal</p> <p>牛乳 P: 30.8g</p> <p>魚フライタルタルソース F: 28.1g</p> <p>ポイル野菜 食塩: 2.2g</p> <p>みそ汁</p> <p>ごはん 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 油</p> <p>いわし切身 たまご 油揚げ 牛乳</p> <p>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</p>				

☆ 献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。