



令和4年度 4月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
8 金	おにぎり(鮭) (昆布) フライドチキン ウイナー卵ロール ブロッコリー デザート(お祝いクレープ)	のり、鮭 のり、こんぶ 鶏肉 鶏卵、ウイナー 豆乳	米、植物油 米、植物油 でんぷん、大豆油 でんぷん、さとう、大豆油 米粉、さとう、水あめ、麦芽糖、でんぷん	ブロッコリー いちごビュレ	851	36.1	29.7
11 月	ごはん さばのみそ煮 切干大根の炒め煮★ すまし汁	さば、みそ さつまあげ 豆腐、ふかし	米 さとう、でんぷん サラダ油、さとう	切干大根、にんじん、干しいたけ、いんげん だいこん、えのきたけ、なめこ、ねぎ	800	32.5	24.8
12 火	ごはん パオズ ホイコーロー 春雨スープ	豚肉、鶏肉、ひじき、乳 豚肉 ベーコン	米 豚脂、でんぷん、パン粉、小麦粉、さとう、ごま油、大豆油 ごま油、さとう、でんぷん はるさめ	キャベツ、たまねぎ、しょうが キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが にんじん、干しいたけ、チンゲン菜	817	24.0	26.3
13 水	ウイナーピラフ トマトミートオムレツ ツナビーンズサラダ 白菜のスープ	ウイナー(鶏肉) 鶏卵、鶏肉 ミックスビーンズ、ツナフレーク ベーコン	米、バター、ウイナー(水あめ、さとう、でんぷん)、サラダ油 植物油、でんぷん コーンクリームドレッシング	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム たまねぎ、トマト ブロッコリー、にんじん、たまねぎ はくさい、もやし、にんじん、ごまつゆ	816	27.9	30.9
14 木	ごはん ちくわの磯辺揚げ 水菜のはりはり和え★ 山菜うどん デザート(花見団子)	ちくわ、あおさ こんぶ うどん、うすあげ、かまぼこ	米 でんぷん、さとう、小麦粉、植物油、大豆油 さとう、水あめ さとう 米粉、さとう	みずな、干だいこん、キャベツ、だいこん、 山ふき、みず、わらび、なめこ、にんじん、たけのこ、ねぎ よもぎ	798	23.8	17.6
15 金	ミルク食パン メープルジャム かぼちゃチーズフライ キャベツのマリネ スープ煮	脱脂粉乳 寒天 チーズ、牛乳、大豆たん白 ロースハム 豚肉、ウイナー(豚肉)	小麦粉、さとう さとう、メープルシュガー 米粉、小麦粉、でんぷん、パン粉、さとう、マーガリン、サラダ油、大豆油 サラダ油、さとう じゃがいも、ウイナー(豚脂、粉あめ、さとう、でんぷん)	かぼちゃ キャベツ、たまねぎ、にんじん にんじん、たまねぎ、だいこん、いんげん	756	26.5	27.1
18 月	麦ごはん コロッケ グリーンサラダ カレー	豚肉 豚肉、チーズ	米、小麦粉、さとう、マーガリン じゃがいも、パン粉、小麦粉、でんぷん、さとう、水あめ、豚脂、植物油 サラダ油、さとう じゃがいも、サラダ油	たまねぎ キャベツ、きゅうり、ブロッコリー たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、ブルーベリー、りんご	908	25.6	27.0
19 火	ごはん かつおフライ きんぴらごぼう★ 高野豆腐の卵とじ	かつお さつまあげ 鶏卵、鶏肉、かまぼこ、高野豆腐	米 小麦粉、パン粉、大豆油 ごま、サラダ油、さとう さとう	ごぼう、にんじん、ピーマン、こんにゃく たまねぎ、たけのこ、にんじん、グリーンピース	899	41.9	24.5
20 水	たけのこごはん いかの天ぷら★ キャベツの塩昆布和え 白菜のみそ汁	うすあげ いか 塩こんぶ ふかし、みそ	米、さとう 小麦粉、でんぷん、パーム油、大豆油	たけのこ、にんじん、えだまめ キャベツ、もやし、きゅうり はくさい、えのきたけ、たまねぎ、ごまつゆ	816	30.3	24.5
21 木	ごはん 肉だんご 海藻サラダ★ 塩肉じゃが	鶏肉、大豆たん白 海藻ミックス 豚肉	米 ごま、豚脂、でんぷん、なたね油、さとう ごま、さとう、ごま油 じゃがいも、塩こうじ、サラダ油	たまねぎ、にんじん、えだまめ、くわい、ねぎ、キャベツ、しょうが、トマト、りんご キャベツ、きゅうり、赤ピーマン たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、いんげん	737	26.5	15.9
22 金	米粉ミルクロール チキンナゲット スパゲッティナポリタン フルーツポンチ	脱脂粉乳 鶏肉、おから、大豆たん白 ベーコン	米粉、小麦粉、さとう、マーガリン 小麦粉、米粉、さとう、パン粉、クラッカー粉、でんぷん、なたね油、パーム油、大豆油 スパゲッティ、サラダ油、さとう マスカットゼリー、あまおうゼリー、ナタデココ、さとう	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、トマト、にんにく みかん、パイナップル、黄桃	919	32.1	25.9
25 月	ごはん 豚肉のくわやき 小松菜のごま和え 大根のみそ汁	豚肉 絹厚揚げ、みそ	米 でんぷん、大豆油、さとう ごま、さとう	ごまつゆ、キャベツ、にんじん だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ	825	29.6	28.8
26 火	ごはん さわらのしょうゆ漬 もやしときゅうりの酢のもの ごま汁	さわら 糸かまぼこ、わかめ 煮込みもち、うすあげ、みそ	米 さとう さとう ごま	もやし、きゅうり にんじん、干しいたけ、ごまつゆ	773	32.1	19.9
27 水	ごはん ハンバーグオニオンソース 花野菜サラダ コンソメジュリアン	鶏肉、豚肉、大豆たん白 ベーコン	米 豚脂、さとう、でんぷん、サラダ油 野菜ドレッシング	たまねぎ、にんにく、しょうが ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし たまねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン、えのきたけ	795	27.6	25.5
28 木	わかめごはん 酢豚 ワンタンスープ オレンジ	わかめ 豚肉 あさり	米、小麦粉 でんぷん、大豆油、サラダ油、さとう ワンタン	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、しょうが もやし、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ オレンジ	748	26.7	17.2
29 金	昭和の日						

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。
 ※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
 ※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
 ※下線 の食品は、河北郡市産です。

「食べること」は「生きる」こと!
 食べることは、生きるために欠くことができません。勉強・運動ができるのも、毎日食べ物から栄養を取り入れているからです。育ち盛りの今はもちろんですが、大人になってからもずっと健康でいきいきと過ごしていくためには、望ましい食習慣を身に付けておくことがとても大切です。
 一食一食を大切に、好き嫌いせず、しっかり食べましょう!

4月の栄養価平均	817	14.4%	26.9%
学校給食摂取基準	830 kcal	13-20%	20-30%

