



令和5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・無糖質		主に黒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	たんぱく質	脂質
								kcal	g	g
10月	カレーピラフ パスタのトマトソース 春キャベツのポトフ デザート(お祝いクレープ)	ウィンナー ベーコン 豚肉 豆乳、大豆粉	米、白麦、サラダ油 マカロニ、サラダ油、さとう 里いも 米粉、水あめ、さとう、植物油、でんぷん	たまねぎ、にんじん、ピーマン たまねぎ、エリンギ、アスパラガス、トマト、にんにく にんじん、キャベツ、 <u>こまつな</u> いちご果汁	857	27.7	25.4			
11月	ごはん ハタハタのから揚げ★ ひじきの炒め煮 小松菜のごま汁	ハタハタ ひじき、さつまあげ うすあげ、みそ	米 さとう、でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう もち、ごま	にんじん、こんにゃく、えだまめ <u>こまつな</u> 、だいこん、生しいたけ	832	30.8	25.0			
12月	ごはん ユーリンチー もやしナムル 水餃子	鶏肉 水餃子(豚肉、鶏肉、大豆粉)	米 でんぷん、大豆油、ごま油、さとう ごま、ドレッシング 水餃子(小麦粉、豚脂、植物油脂、さとう、でんぷん)	ねぎ、しょうが もやし、 <u>こまつな</u> 、にんじん 水餃子(キャベツ、ねぎ、しょうが)、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、干しいたけ	824	26.8	26.8			
13月	ごはん 豆腐ハンバーグ あいませ 紅白すまし汁 デザート(お花見団子)	鶏肉、豆腐、おから、大豆たん白 うすあげ 豆腐、ふかし、あさり	米 植物油、さとう、でんぷん サラダ油、さとう 米粉、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが だいこん、にんじん、ごぼう たまねぎ、えのきたけ、ねぎ よもぎ	837	28.4	18.6			
14月	バターロール チキンナゲット ブロッコリーとコーンのサラダ ポークビーンズ	脱脂粉乳、鶏卵 鶏肉、大豆たん白、おから 豚肉、大豆	小麦粉、さとう、マーガリン 小麦粉、米粉、さとう、パン粉、でんぷん、 フラッパ粉、なたね油、パーム油、大豆油 さとう、サラダ油 じゃがいも、ハヤシルフ、さとう、サラダ油	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、とうもろこし トマト、たまねぎ、にんじん、にんにく	801	36.6	30.3			
17月	ごはん 春巻き パンパンジーサラダ 塩ラーメン	豚肉、ひじき 鶏肉 豚肉	米 春雨、小麦粉、植物油脂、水あめ、でんぷん ごま、さとう 中華めん、サラダ油、ごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、にんじん、ねぎ、 にんにく、しょうが	819	26.6	23.1			
18月	ごはん 豚肉のくわやき 切干大根の炒め煮 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 豆腐、わかめ、ふかし、みそ	米 でんぷん、大豆油、さとう サラダ油、さとう	切干大根、にんじん、干しいたけ、いんげん たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	843	31.4	27.9			
19月	ごはん さばのみそ煮 キャベツの塩昆布和え 野菜いろいろ卵とじ 果物(オレンジ)	さば、みそ 塩こんぶ 鶏卵、鶏肉、さつまあげ	米 さとう、でんぷん さとう、サラダ油	キャベツ、もやし、きゅうり たまねぎ、こんにゃく、たけのこ、にんじん、 <u>こまつな</u> オレンジ	856	39.6	27.4			
20月	麦ごはん いかリングフライ★ 花野菜サラダ カレー	いか、鶏卵、大豆たん白 豚肉、チーズ	米、白麦 パン粉、小麦粉、大豆油 ドレッシング じゃがいも、サラダ油、カレールウ	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、きゅうり たまねぎ、にんじん、ブルーン、りんご、にんにく、しょうが	853	28.7	24.3			
21月	米粉ミルクロール ほうれん草オムレツ ごぼうサラダ★ クラムチャウダー	脱脂粉乳 鶏卵 あさり、ベーコン、牛乳	米粉、小麦粉、ショートニング、さとう、 マーガリン 植物油脂、でんぷん ごま、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、米粉、生クリーム、サラダ油	ほうれん草 ごぼう、にんじん、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん、パセリ	841	32.4	35.7			
24月	たけのこごはん 鶏肉と野菜のごまからめ めった汁	うすあげ 鶏肉 豚肉、みそ	米、さとう ごま、でんぷん、大豆油、サラダ油、 水あめ、さとう さつまいも	たけのこ、干しいたけ たまねぎ、にんじん、えだまめ にんじん、こんにゃく、たまねぎ、 <u>こまつな</u>	804	34.8	20.6			
25月	わかめごはん あじのフライ じゃがいものきんぴら 豆腐となめこのすまし汁	わかめ あじ、大豆たん白 ベーコン 豆腐	米、白麦 パン粉、小麦粉、でんぷん、植物油脂、大豆油 じゃがいも、サラダ油、さとう	にんじん、ピーマン なめこ、だいこん、にんじん、 <u>こまつな</u> 、ねぎ	816	27.0	24.5			
26月	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き 磯香和え 生揚げの中華風みそ煮	鶏肉 のり 豚肉、あつあげ、赤みそ	米 さとう、ごま油 さとう サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	にんにく <u>こまつな</u> 、キャベツ、もやし たまねぎ、にんじん、たけのこ、はくさい、きくらげ、ねぎ、 にんにく、しょうが	831	36.0	26.1			
27月	ごはん いわしのかば焼き ひじきとキャベツのサラダ 肉じゃが	いわし、あおのり ひじき 豚肉	米 ごま、でんぷん、さとう、大豆油 さとう、サラダ油、さとう じゃがいも、さとう、サラダ油	キャベツ、にんじん、 <u>こまつな</u> にんじん、たまねぎ、こんにゃく、いんげん	820	32.2	23.6			
28月	ミルクロール ミートボール ペペロンチーノ フルーツポンチ	脱脂粉乳 鶏肉、大豆たん白 鶏肉	小麦粉、ショートニング、さとう、マーガリン 豚脂、さとう、でんぷん、なたね油 スバグッティ、オリーブ油 マスカットゼリー、りんごゼリー、ナタデココ	たまねぎ、にんにく、しょうが、トマト キャベツ、たまねぎ、エリンギ、ピーマン、にんにく みかん、パイナップル、黄桃	876	31.0	21.1			



地元のとれたての
たけのこを使います!

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
※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 ー の食品は、河北郡市産です。

「食べることは「生きる」こと!

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、大人になってからも生涯健康に過ごすため、望ましい食習慣を身に付けることが大切です。一食一食を大切に、好き嫌いせず食べましょう!
【保護者の皆さまへ】
子どもたちには、給食を通して食べることの大切さをわかってほしいと願っています。しかし、給食は1年間の食事の1/5にしかすぎません。食への興味関心をもってくださるよう、ご家庭でも働きかけてほしいと思います。



4月の栄養価平均	834	15.0%	27.4%
学校給食摂取基準	830 kcal	13~20%	13~30%