



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分あたりの栄養成分	
						たんぱく質	エネルギー
7 木	ごはん	○		米,おおむぎ(米粒麦)		587	kcal
	とりのてりやき		とりにく	砂糖	しょうが汁,にんにく	25.0	g
	はくさいとえのきのおひたし		おかか		はくさい,アヲクツバ,もやし,こまつな,えのきだけ	18.5	g
	ぐだくさんみそしる		★ぶたにく,油揚げ,白みそ,赤みそ	板こんにゃく,じゃがいも	だいこん,にんじん,ねぎ	75.3	g
8 金	わかめごはん	○	わかめごはんのもと	米		568	kcal
	イカのごまみそアヲクツバ		いか,白みそ	白すりごま,ねりごまマヨネーズ(エッグフリー),三温糖		25.6	g
	ひじきのにももの		大豆(国産),油揚げ	三温糖,ごま油	にんじん	19.7	g
	もずくのすましじる		もずく(塩蔵,塩抜き),木綿豆腐		生しいたけ,えのきだけ,こまつな,だけのこ,ねぎ	69.7	g
11 月	はるやさいのカレーライス	○	とりにく	米,おおむぎ(米粒麦),じゃがいも,油,上新粉	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,アスパラガス,りんご,セロリー	634	kcal
	おまめとひじきのサラダ		大豆(国産),青大豆,まぐろ缶詰	油,三温糖	キャベツ,にんじん,玉葱	21.4	g
	くだもの(みかん)				かんきつ類	17.7	g
						95.6	g
12 火	スパゲティミートソース	○	大豆(国産),とりにく	スパゲティ,ハーフ,オリーブ油,油,三温糖	にんにく,マッシュルーム,セロリー,玉葱,にんじん,青ピーマン,パセリ	608	kcal
	ツナサラダ		まぐろ缶詰	油,三温糖	にんじん,キャベツ,とうもろこし缶詰,きゅうり,玉葱	25.8	g
	りんごゼリー		アガー	上白糖	りんごジュース	20.8	g
						76.4	g
13 水	マーボーどん	○	木綿豆腐,★ぶたにく,大豆(国産),赤みそ,八角みそ	米,油,三温糖,ごま油,かたくり粉	にんにく,しょうが,玉葱,ねぎ,にら,たけのこ,干し椎茸	652	kcal
	ワンタンスープ		とりにく,カットわかめ	ごま油,ウェーブワンタン	しょうが,ねぎ,にんじん,はくさい	26.9	g
	まめもやしのあえもの			三温糖,ごま油	にんじん,だいずもやし,こまつな,しょうが,にんにく	20.9	g
						86.6	g
14 木	ガーリックライス	○		米,おおむぎ(米粒麦),乳なしマーガリン	にんにく,パセリ	632	kcal
	さかなのケチャップソース		まだら	かたくり粉,油,三温糖	しょうが,にんにく	27.1	g
	シーフードサラダ		いか,むきえび	上白糖,油	キャベツ,きゅうり,玉葱,レモン,りんご	18.0	g
	ウィンナーとマカロニのスープ		★ウィンナー,大豆(国産)	マカロニ	にんじん,はくさい,玉葱,さやいんげん,セロリー,しょうが,ねぎ	85.8	g
15 金	ちゅうかどん	○	★ぶたにく	米,油,上白糖,ごま油,かたくり粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,だけのこ,はくさい,干し椎茸,チンゲンツァイ,ねぎ	582	kcal
	いそポテト		あおのり	じゃがいも		19.0	g
	はるさめサラダ		★ローズハム	緑豆はるさめカット,油,上白糖,ごま油	にんじん,キャベツ,きゅうり,とうもろこし缶詰	14.2	g
						91.2	g



どうしてバランスがよいのかな？

基本の献立を 大★解★剖



<p>主食</p> <p>米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。</p>	<p>主菜</p> <p>魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。</p>	<p>副菜</p> <p>野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。</p>	<p>汁物 (飲み物)</p> <p>水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。</p>
--	--	---	---

新しいおねい がつ にち げつ きゅうしょく
新1年生は4月11日(月)から給食がはじまります！

きゅうしょくしよにち た じよじよ きゅうしょく な
給食初日は食べやすいカレーライス！！徐々に給食に慣れていきましょう。



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立 - たんぱく質 脂質 炭水化物
18月	チャーハン	○	★ぶたにく, ★なると	米, おおむぎ(押麦), 油, ごま油	ねぎ, 玉葱, にんじん, にんにく	653 kcal
	ちゅうかスープ		とりにく		にんじん, だけ, のこはくさい, こまつな, ねぎ, とうもろこし缶詰	23.5 g
	ツナチーズあげ		まぐろ缶詰, ★プロセスチーズ	ぎょうざの皮, パン粉, マヨネーズ(エッグフリー), 油	玉葱, しそ葉	21.7 g
						87.2 g
19火	ごはん	○		米, おおむぎ(米粒麦)		606 kcal
	さばのカレーしょうゆやき		まさば		しょうが	29.0 g
	こんぶととうふのいためもの		刻み昆布, 木綿豆腐	ごま油	にんじん	20.1 g
	むらくもじる		とりにく, カットわかめ, ★たまご	かたくり粉	こまつな, 生しいたけ, 玉葱	72.0 g
20水	ビビンバ	○	★ぶたにく, 大豆(国産), 油揚げ	米, おおむぎ(押麦), 上白糖	しょうが, にんにく, 干しぜんまい	591 kcal
	ビーフンスープ		とりにく	ビーフン	干し椎茸, はくさい, 玉葱, だけ, のこ, にんじん, ねぎ, しょうが	22.0 g
	ナムル			ごま油, 三温糖, 白いりごま	ブロッコリー, もやし, にんじん, こまつな, しょうが, にんにく	18.0 g
	くだもの(りんご)				りんご	82.7 g
21木	ミルクパン	○		★ミルクパン		570 kcal
	ビーンズシチュー		★ぶたにく, 大豆(国産), ひよこまめ(乾)	じゃがいも, 油, 小麦粉, ★有塩バター	玉葱, にんじん, トマト缶詰, セロリー	22.2 g
	フレンチサラダ			油, 上白糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし缶詰	21.4 g
	くだもの(みかん)				かんきつ類	72.6 g
22金	ごはん	○		米, おおむぎ(米粒麦)		575 kcal
	こまつなとじゃこのふりかけ		ちりめんじゃこ	油, 白いりごま	こまつな	22.2 g
	にくじゃが		★ぶたにく, 揚げボール	糸こんにゃく, じゃがいも, 三温糖	玉葱, にんじん, さやいんげん	12.8 g
	もやしとコーンのおかかあえ		おかか		ブロッコリー, もやし, こまつな, とうもろこし缶詰	90.7 g
25月	ごはん	○		米		625 kcal
	さかなのパンコムギヤキ		まだら	白いりごま, 白すりごま, ごま油, 上白糖	ねぎ, にんにく, しょうが	26.8 g
	あまからぽてと			じゃがいも, オリーブ油, 三温糖		15.5 g
	とうふチゲ		木綿豆腐, ★ぶたにく, 白みそ, 赤みそ	普通はるさめ(乾), ごま油	はくさい, はくさい(キムチ漬), りよく, とうもろやし, にんじん, しょうが	89.8 g
26火	ぶたにくのクリームライス	○	★ぶたにく, ★クリーム(乳脂肪), ★牛乳	米, おおむぎ(米粒麦), 乳なしマーガリン, 油, 小麦粉	玉葱, マッシュルーム, パセリ	724 kcal
	カレーソテー			油	にんじん, 玉葱, キャベツ, ブロッコリー, もやし, とうもろこし缶詰	28.5 g
	スパイシービーンズ		大豆(国産)	かたくり粉, 油		24.1 g
	くだもの(りんご)				りんご	95.5 g
27水	しょうゆラーメン	○	★ぶたにく, ★なると	蒸し中華めん, 油, ごま油	にんじん, りよく, とうもろやし, こまつな, とうもろこし缶詰, にんにく, しょうが, ねぎ	582 kcal
	じゃがいものチーズやき		★ピザ用チーズ	じゃがいも, ★有塩バター		22.3 g
	ちゅうかひじきサラダ		★ポーカム	上白糖, ごま油, 白すりごま	キャベツ, にんじん, きゅうり	17.9 g
						80.0 g
28木	こぎつねごはん	○	とりにく, 油揚げ	米, おおむぎ(米粒麦), 油, 三温糖	にんじん, しょうが, さやいんげん	637 kcal
	にしきたまご		とりにく, ★たまご	油, 上白糖	玉葱, にんじん	27.2 g
	いそびたし		刻みのり		こまつな, にんじん, チンゲンツァイ	24.6 g
	とうふのみそ汁		木綿豆腐, カットわかめ, 赤みそ, 白みそ		えのきたけ, だいこん, ねぎ	72.8 g

★材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

★給食費の引き落としは5月からです。詳しくは後日配布予定の給食費についての通知をご覧ください。

今月の 平均 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維 総量	食塩相当量
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	620	16.0	28.0	328	102	2.2	2.8	253	0.38	0.50	30	4.6	2.2
基準値	650	1.3~2.0	2.0~3.0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満

