

令和2年度

4月学校給食献立表



武雄小学校

今月の給食目標：【 上手に準備と後始末をしよう 】

| 日付 曜日 | 献立名 | おもにからだをつくる(赤) | | おもに体の調子を整える(緑) | | おもにエネルギーのもとになる(黄) | | 調味料(その他) | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 塩分 (g) | 夕食に 食べて ほしい物 | | |
|----------|-----------------------|---------------|-----------|----------------------|----------------------------------|-----------------------|----------------|---|-----------------|-----------------------------|-----------|--------------------|-----|-----|
| | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | | 炭水化物 | 脂質 | | | | | | | |
| | | 魚・肉・卵・大豆製品 | 牛乳・小魚・海藻 | 色の濃い野菜 | 色の薄い野菜・きのこ・果物 | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂・種実 | | | | | | | |
| 6月 | 始業式 | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 海藻類 | | |
| 火 | 麦ごはん | | | | | こめ むぎ | | | | | | | | |
| | ワントンスープ | とりにく | | チンゲンサイ にんじん | たまねぎ きくらげ はくさい しょうが | ワントン | あぶら | しょうゆ さけ しお こしょう ちゅうかだし カラスープ | 699 | 26.9 | 1.5 | 魚介類 | | |
| | スタミナキムチ | ぶたにく | | にんじん | はくさい たまねぎ もやし しょうが にんにく | さとう | あぶら ノンエッグマヨネーズ | しょうゆ とうがらし さけ しお | | | | | | |
| | いちごの豆乳ムース | とうにゅう | ゼラチン | | いちご | さとう | | | | | | | | |
| 8 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 色のこい やさい | | |
| 水 | わかめ若菜ごはん | | わかめ | | だいごんな | こめ さとう | ごま | しお | 657 | 24.4 | 2.6 | やさい | | |
| | じゃがいものそばろ煮 | とりにく | てんぷら あつあげ | にんじん | たまねぎ こんにやく ごぼう ほししいたけ | じゃがいも さとう | あぶら | いりこ しょうゆ しお みりん さけ | | | | いも類 | | |
| | えだまめ 枝豆とたこの酢の物 | たご | | にんじん | きゅうり キャベツ えだまめ | さとう | | す しょうゆ しお さけ | | | | | | |
| 9 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | いも類 | | |
| 木 | ごはん | | | | | こめ | | | | | | | | |
| | かきたま汁 | たまご | | にんじん ねぎ | たまねぎ えのきたけ | かたくりこ | | いりこ しお しょうゆ みりん さけ | 614 | 23.3 | 1.8 | いも類 | | |
| | あじの梅の香フライ | あじ | | | うめ | パンこ こむぎこ | あぶら | しお こしょう | | | | | | |
| | ごもく 五目きんぴら | ぶたにく | | にんじん いんげん | ごぼう こんにやく | さとう | ごまあぶら | しょうゆ さけ みりん しお | | | | | | |
| 10 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 大豆製品 | | |
| 金 | 食パン(冷) | | | | | しょくパン | | | | | | | | |
| | パスタスープ | とりにく | | にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ | マカロニ | オリーブあぶら | おけ カラスープ しょうゆ コンソメ こしょう しお | 595 | 28.6 | 1.7 | 大豆製品 | | |
| | ハンバーグ(デミグラスソース) | ぶたにく | ぎゅうにゅう | | たまねぎ | さとう パンこ | | しお デミグラス ケチャップ ソース さけ こしょう コンソメ | | | | | | |
| 野菜サラダ | | | にんじん パプリカ | キャベツ きゅうり | | | わふうドレッシング | | | | | | | |
| 13 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | 1年生の給食が始まります! | | | | | | | | 魚介類 | | |
| 月 | チャーハン | ぶたにく | | にんじん いんげん | たまねぎ ほししいたけ とうもろこし | こめ | あぶら ごまあぶら | がらつ しお こしょう しょうゆ さけ ちゅうかだし | 615 | 23.9 | 1.7 | 魚介類 | | |
| | 春雨スープ | とりにく | ぶたにく | にんじん ねぎ | たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが | こむぎこ でんぷん さとう | あぶら ごまあぶら | カラスープ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう さけ | | | | | | |
| | しろみさかな 白身魚のチリソースかけ | すけそうだら | | | たまねぎ グリンピース | さとう かたくりこ こむぎこ | あぶら | がらつ IPが判入ししょうゆ しお こしょう ちゅうかスー | | | | | | |
| 14 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 色のこい やさい | | |
| 火 | ごはん | | | | | こめ | | | | | | | | |
| | すまし汁 | かまぼこ | とうふ | ねぎ | たまねぎ ほししいたけ だいごん | ふ | | こんぶ かつお しょうゆ しお さけ みりん | 592 | 25.4 | 2.0 | やさい | | |
| | とりにく 鶏肉の香味焼き | とりにく | | | にんにく バジル | | オリーブあぶら | しお こしょう しろワイン | | | | やさい | | |
| ふきと筍の炒め煮 | ぶたにく | | にんじん | ふき たけのこ しょうが こんにやく | さとう | あぶら | しょうゆ みりん さけ しお | | | | | | | |
| 15 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | かみかみメニュー | | | | | | | | いも類 | | |
| 水 | ごはん | | | | | こめ | | | | | | | | |
| | 厚揚げのみそ汁 | あつあげ | みそ | わかめ | ほうれんそう かぼちゃ | たまねぎ えのきたけ | | いりこ さけ | 678 | 28.8 | 2.5 | いも類 | | |
| | ぶたにく 豚肉と野菜のしょうが炒め | ぶたにく | | にんじん ピーマン | キャベツ たまねぎ にんにく しょうが | さとう かたくりこ | あぶら | しょうゆ さけ みりん こしょう | | | | | | |
| | あお 青のりビーンズ | だいず | あおのり | いりこ | | かたくりこ | あぶら | しお こしょう | | | | | | |
| 16 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 大豆製品 | | |
| 木 | 麦ごはん | | | | | こめ むぎ | | | | | | | | |
| | ポークカレー | ぶたにく | こなチーズ | にんじん | たまねぎ しめじ にんにく しょうが りんご グリンピース | じゃがいも こくとう | バター | しょうゆ しお さけ ルウ カレーこ がらスープ ケチャップ デミグラス ウスターソース | 724 | 20.0 | 2.0 | 大豆製品 | | |
| | ひじき入りサラダ | かにかま | グレートノーザン | ひじき | にんじん | きゅうり キャベツ とうもろこし | さとう | ドレッシング | しお こしょう | | | | | |
| | フルーツゼリー | | | | りんご | おうとう パイン | さとう | | ゼリーのもと | | | | | |
| 17 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 魚介類 | | |
| 金 | クロワッサン | | | | | クロワッサン | | | | | | | | |
| | ひき肉のトマトスパゲティ | ぶたにく | ぎゅうにゅう | こなチーズ | にんじん トマト | たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく | スパゲティ | さとう | オリーブあぶら | ケチャップ コンソメ しお こしょう ワイン しょうゆ | 716 | 22.3 | 2.4 | 魚介類 |
| | ツナと野菜のサラダ | ツナ | | にんじん | きゅうり キャベツ レタス | さとう | ノンエッグマヨネーズ | しお こしょう す | | | | | | |
| お祝いケーキ | たまご | にゅうせいばん | | いちご | さとう こむぎこ みずあめ | あぶら | チョコレート | | | | | | | |



ご入学・ご進級おめでとうございます



期待に胸をふくらませ、希望に満ちた新年度の始まりです。心も体もお大きく成長するためには、健康第一です。

その健康を保つために重要なのが毎日の「食事」です。安全でおいしく、栄養満点な給食を子どもたちに届けられるよう、

職員一同、力を合わせて取り組みます。今年度も学校給食に対するご理解・ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。



令和2年度

4月学校給食献立表



今月の給食目標：【 上手に準備と後始末をしよう 】

武雄小学校

| 日付 曜日 | 献立名 | おもにからだをつくる(赤) | | おもに体の調子を整える(緑) | | おもにエネルギーのもとになる(黄) | | 調味料(その他) | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 塩分 (g) | 夕食に 食べて ほしい物 |
|----------------|---|---------------|-------------|---------------------|-------------------|-------------------|-----------------|--------------------------------------|-----------------|--------------|-----------|---------------------|
| | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | | 炭水化物 | 脂質 | | | | | |
| | | 魚・肉・卵・大豆製品 | 牛乳・小魚・海藻 | 色の濃い野菜 | 色の薄い野菜・きのこ・果物 | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂・種実 | | | | | |
| 20 月 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | 587 | 22.3 | 2.7 | 色のこい やさい |
| | たけのごはん | ぶたにく | | にんじん いんげん | たけのこ ほししいたけ | こめ さとう | あぶら | しょうゆ みりん さけ しお | | | | |
| | ピーン汁 | うずらたまご かまぼこ | | こまつな | たまねぎ ごぼう しめじ | ビーフン | | いりこ こんぶ しょうゆ さけ しお みりん | | | | |
| 21 火 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | 646 | 26.7 | 1.8 | 色のうすい やさい |
| | ごはん | | | | | こめ | | | | | | |
| | 鶏ごぼ汁 | とりにく あつあげ | | にんじん ねぎ | たまねぎ ごぼう ほししいたけ | | | かつお こんぶ しょうゆ さけ みりん しお | | | | |
| | 鱈の揚げ煮 | さば | | | | | あぶら | しょうゆ しお さけ みりん | | | | |
| 野菜の昆布和え | | しおこんぶ | ほうれんそう にんじん | きゅうり | | | みりん しょうゆ | | | | | |
| 22 水 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | 682 | 25.5 | 2.9 | かいそうい 海藻類 |
| | ごはん | | | | | こめ | | | | | | |
| | 玉ねぎのみそ汁 | あぶらあげ みそ | | にんじん かぼちゃ ねぎ | たまねぎ えのき | | | いりこ さけ | | | | |
| | 手作りコロッケ | ぎゅうにゅう たまご | ぎゅうにゅう | パセリ | たまねぎ | じゃがいも さとう 卵 こんぶ | バター あぶら | しお こしょう さけ | | | | |
| | ごま和え | | | にんじん ほうれんそう | もやし きゅうり | さとう | ごま ねりごま | しょうゆ みりん | | | | |
| ごましお | | | | | | ごま | しお | | | | | |
| 23 木 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | 九州あじめぐり ~佐賀~ | | | | | 613 | 21.1 | 1.3 | しゅじつるい 種実類 |
| | ごはん | | | | | こめ | | | | | | |
| | わかめと青梗菜のスープ | わかめ | | にんじん ちんげんさい | たまねぎ ほししいたけ えのきたけ | | | しお こしょう カラスープ しょうゆ ちゅうかだし | | | | |
| | シシリアンライス (にいくため) | ぶたにく | | | たまねぎ にんにく しょうが | さとう | ごま あぶら | しょうゆ さけ みりん | | | | |
| シシリアンライス (サラダ) | | | パプリカ | きゅうり キャベツ とうもろこし | | | ノンエッグマヨネーズ しょうゆ | | | | | |
| 24 金 | <p style="text-align: center;">遠足</p> | | | | | | | | | | | |
| 27 月 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | 645 | 24.7 | 1.6 | かいそうい 海藻類 |
| | ごはん | | | | | こめ | | | | | | |
| | 五目汁 | あつあげ | | にんじん ねぎ | たまねぎ ごぼう ほししいたけ | | | いりこ しょうゆ しお さけ | | | | |
| | サーモンの磯の香チーズフライ | サーモン | チーズ あおさ | | | パンこ こむぎこ | あぶら | | | | | |
| 切干大根の炒め煮 | てんぷら | | にんじん | きりぼしだいこん えだまめ こんにゃく | さとう | あぶら | さけ しょうゆ みりん しお | | | | | |
| 28 火 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | オリンピックメニュー 「タイ」 | | | | | 603 | 24.0 | 2.0 | だいずせいひん 大豆製品 |
| | ごはん | | | | | こめ | | | | | | |
| | もやしのみそスープ | ぶたにく みそ | | にんじん ねぎ | もやし たまねぎ きくらげ | | ごまあぶら | カラスープ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう さけ | | | | |
| | ガパオ | とりにく | | ピーマン パプリカ | たまねぎ にんにく バジル | さとう | ごまあぶら | ちゅうかだし こしょう トウバンジャン さけ オイスターソース しょうゆ | | | | |
| 春雨サラダ | ハム | | | キャベツ きゅうり とうもろこし | はるさめ | ドレッシング | | | | | | |
| 29 水 | <p style="text-align: center;">昭和の日</p> | | | | | | | | | | | |
| 30 木 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | 683 | 27.2 | 2.0 | ぎょかいるい 魚介類 |
| | ごはん | | | | | こめ | | | | | | |
| | 親子煮 | たまご とりにく | | にんじん とうみょう | たまねぎ ほししいたけ | マロニー さとう | あぶら | いりこ しょうゆ みりん しお さけ | | | | |
| | チンゲンサイの酢みそ和え | あぶらあげ みそ | | チンゲンサイ にんじん | もやし きゅうり | さとう | ねりごま ごま | す みりん しお | | | | |
| 野菜チップス | | | | ごぼう | じゃがいも さつまいも | あぶら | しお | | | | | |