

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 】

橘小学校

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					
6月	始業式											
7	牛乳		ぎゅうにゅう									かいそうい 海藻類
火	麦ごはん					こめ むぎ						
	ワンタンスープ	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	ワンタン	あぶら	しょうゆ さけ しお こしょう ちゅうかだし ガラスープ	689	22.8	1.4	
	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 マヨネーズ ごま	しょうゆ とうがらし さけ しお				
	ミニパフェ(チョコ)	たまご ゼラチン	ぎゅうにゅう			さとう こむぎこ	アーモンド	チョコレート				
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	
	じゃがいものそぼろ煮	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				
木	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				
	牛乳		ぎゅうにゅう									いも類
	ごはん					こめ						
金	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	656	28.3	2.1	
	鯖のごまみそ焼き	さば みそ				さとう	ごま	しょうゆ みりん しお さけ				
	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									だいずせいひん 大豆製品
木	食パン(冷)					しよくパン						
	パスタスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	マカロニ じゃがいも	オリーブあぶら	おけ ガラスープ しょうゆ コンソメ しお こしょう	599	28.1	2.6	
	ハンバーグ(デミグラスソース)	ぶたにく ぎゅうにく おから たまご	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 さけ				
月	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					
	牛乳		ぎゅうにゅう									ぎよかい 魚介類
	チャーハン	ベーコン		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	がらす- しお こしょう しょうゆ さけ ちゅうかだし	662	20.9	1.9	
火	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	ガラスープ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう さけ				
	えびのチリソースかけ	えび			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	がらす- It'チリソース しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし				
	牛乳		ぎゅうにゅう	1年生の給食が始まります!								かいそうい 海藻類
火	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 ガラスープ ケチャップ デミグラス ウスターソース チャッソ	762	21.6	2.2	
	ひじき入りサラダ	ささみ 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				
	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				
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	
	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				
木	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				
	牛乳		ぎゅうにゅう									しゅじつ 種実類
	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 かたくりこ		こんぶ かつお しょうゆ しお さけ みりん	592	25.4	2.0	
金	鶏肉の香味焼き	とりにく			にんにく パジル		オリーブあぶら	しお こしょう				
	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				
17	遠足											



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。心も体もおおきく成長するためには、健康第一です。

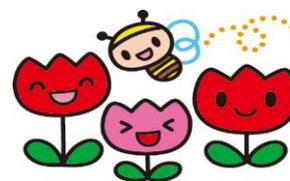
その健康を保つために重要なのが毎日の「食事」です。安全でおいしく、栄養満点な給食を子どもたちに届けられるよう、

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 】

橘小学校

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										色のうすい
	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	591	22.4	2.7	やさい	
	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	ピーン		いりこ こんぶ しょうゆ さけ しお みりん					
もやしチャンプルー	ぶたにく とうふ		にんじん にら	たまねぎ もやし きくらげ	かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ かつお しょうゆ しお しょうゆ さけ						
21 火	牛乳		ぎゅうにゅう										色のこい
	ごはん					こめ			604	26.8	1.8	やさい	
	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					
	鱈揚げ煮	あじ					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										かいそうい 海藻類
	ごはん					こめ			679	25.5	2.6	やさい	
	玉ねぎのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ えのき			いりこ さけ					
	手作りコロッケ	ぎゅうにく ぶたにく たまご	スキムミルク	パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	バター あぶら	しお こしょう さけ					
ごま和え	ちくわ		にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま ねりごま	しょうゆ みりん						
23 木	牛乳		ぎゅうにゅう										しゅじつるい 種実類
	ごはん			九州あじめぐり ~佐賀~		こめ			615	21.3	1.3	やさい	
	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 しょうゆ かつお					
	シシリアンライス (にくいため)	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	牛乳		ぎゅうにゅう										ぎょかいりい 魚介類
	クロワッサン					クロワッサン			675	20.2	2.3	やさい	
	ひき肉のトマトスパゲティ	ぶたにく ぎゅうにく	こなチーズ	にんじん アスパラ 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	かつお コンソメ しお こしょう ワイン しょうゆ					
	たまごと野菜のサラダ	たまご		にんじん	きゅうり キャベツ レタス	さとう	マヨネーズ	しお こしょう す					
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						
27 月	牛乳		ぎゅうにゅう										いも類
	ごはん					こめ			645	24.7	1.6	やさい	
	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 こんにやく	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										しゅじつるい 種実類
	ごはん			オリンピックメニュー 「タイ」		こめ			603	24.0	2.0	やさい	
	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 しょうゆ 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	しょうゆ さけ 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 しお					
はるさめサラダ	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	しょうわひ 昭和の日												
30 木	牛乳		ぎゅうにゅう										色のこい
	ごはん					こめ			686	27.2	2.1	やさい	
	親子煮	たまご とりにく		にんじん とうもろこし	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					じゃがいも さつまいも	あぶら	しお こしょう						