

4月分学校給食献立表

R2.4.6
武雄市立西川登小学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ だもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		
7 ・ 火	ごはん					こめ			647 24.0 15.1 1.7
	牛乳		牛乳						
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ・枝豆	こんにやく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	
	大豆といりこの揚げがらめ	大豆	いりこ			砂糖	油・ごま	しょうゆ	
	白菜の即席漬け		塩昆布	にんじん	はくさい・きゅうり			しょうゆ	
8 ・ 水	ごはん					こめ			676 24.7 21.8 2.3
	牛乳		牛乳						
	手作りチキンナゲット	鶏肉・おから			しょうが・にんにく	でんぶん	マヨネーズ・油	塩・こしょう	
	三色和え	かまぼこ		青ピーマン	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ	
	青梗菜とさつまいものみそ汁	油揚げ・みそ	煮干し(だし)	チンゲンサイ・葉ねぎ	たまねぎ	さつまいも			
9 ・ 木	ピーザトースト	ウインナー	チーズ	青ピーマン	たまねぎ	食パン	油	ケチャップ・塩・こしょう	677 25.6 31.8 2.6
	牛乳		牛乳						
	にんじんと枝豆のサラダ			にんじん	ホールコーン・枝豆		ごま・ドレッシング	塩・こしょう	
	白菜のクリームスープ	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん	たまねぎ・はくさい エリンギ	米粉	バター	塩・こしょう・コンソメ	
	ポークカレー(ごはん)					こめ			
10 ・ 金	ポークカレー(カレー)	豚肉	スキムミルク・粉チーズ	にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	油	カレールウ・しょうゆ ケチャップ・ソース	679 20.6 18.9 2.3
	牛乳		牛乳						
	れんこんのサラダ				れんこん・だいこん きゅうり		マヨネーズ・ごま	塩	
	いちご				いちご				
	親子丼(ごはん)					こめ			
13 ・ 月	親子丼(具)	鶏肉・かまぼこ たまご(かつお節)	スキムミルク (こんぶ)	小ねぎ	たまねぎ・干ししいたけ	砂糖		しょうゆ・酒・塩	620 25.9 18.3 2.5
	牛乳		牛乳						
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	油		
	きゅうりと枝豆の酢の物		干しわかめ		きゅうり・枝豆・しょうが	砂糖		酢・塩・しょうゆ	
	ごはん					こめ			
14 ・ 火	牛乳		牛乳						684 23.7 22.1 2.0
	厚揚げのごまだれかけ	厚揚げ				でんぶん・砂糖	油・ごま	しょうゆ・みりん	
	山菜の炒め煮	さつま揚げ	昆布粉		たけのこ・わらび・ふき	こんにやく・砂糖	油	しょうゆ	
	豚汁	豚肉・油揚げ・みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さつまいも・こんにやく	油		
	少なめわかめごはん		わかめ			こめ		塩	
15 ・ 水	牛乳		牛乳						630 22.0 18.0 2.7
	肉うどん	牛肉・かまぼこ (かつお節)	(昆布)	小ねぎ	ごぼう・たまねぎ	砂糖		しょうゆ・塩	
	ごまネーズサラダ	ちくわ		にんじん	もやし・きゅうり		マヨネーズ・ごま	塩	
	ミルクパン					ミルクパン			
	牛乳		牛乳						
16 ・ 木	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳・チーズ		たまねぎ・エリンギ	マカロニ・米粉	バター	塩・こしょう・コンソメ	594 25.8 21.7 3.6
	コーンとわかめのサラダ		干しわかめ		きゅうり・ホールコーン			青じそドレッシング	
	青梗菜とたまごのスープ	たまご・かまぼこ	スキムミルク	チンゲンサイ・にんじん	きくらげ・たまねぎ			塩・こしょう・しょうゆ・酒	
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
17 ・ 金	魚のレモン醤油かけ	赤魚			レモン汁	小麦粉・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・みりん	632 26.0 17.1 2.0
	ごま和え			ほうれん草・にんじん	もやし・キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ	
	じゃがいものみそ汁	厚揚げ・みそ	干しわかめ・(煮干し)	小ねぎ	たまねぎ・えのきだけ	じゃがいも			
	ハヤシライス(ごはん)					こめ			
	ハヤシライス(具)	豚肉		にんじん	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも	油	ハヤシラウ・ケチャップ ソース・赤ワイン	
20 ・ 月	牛乳		牛乳						695 22.6 21.8 2.0
	ごぼうとナッツのサラダ	大豆			ごぼう・きゅうり		アーモンド・ドレッシング	しょうゆ・塩	
	オレンジ				オレンジ				
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
21 ・ 火	擬製豆腐	たまご・鶏肉・豆腐		にんじん・小ねぎ	干ししいたけ	砂糖	油	しょうゆ・塩・酒	615 24.6 17.6 2.4
	ひじき和え		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり しその実	砂糖		しょうゆ	
	新たまねぎのみそ汁	油揚げ・みそ	干しわかめ・(煮干し)	葉ねぎ	たまねぎ・えのきだけ				
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						



4月分学校給食献立表

R2.4.6
武雄市立西川登小学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
22・水	ごはん					こめ			645 21.6 19.0 2.0
	牛乳		牛乳						
	魚フライ	ホキ				パン粉・小麦粉 でんぷん	油	塩	
	タルタルソース	たまご			たまねぎ・きゅうり	砂糖	マヨネーズ	酢・塩・こしょう	
	ポイルキャベツ				キャベツ				
ベジタブルスープ	ベーコン			にんじん	たまねぎ・はくさい・セロリー	じゃがいも		塩・こしょう・コンソメ	
	23・木	いちご蒸しパン		牛乳		いちご・いちごジャム	蒸しパンミックス		562 24.1 16.2 2.9
		牛乳		牛乳					
		皿うどん	豚肉・いか・かまぼこ うずら卵		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ もやし・きくらげ	揚げ中華麺 でんぷん	油・ごま油	
切干大根とチキンのサラダ	鶏ささみ		にんじん	切干大根・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢・塩		
24・金	☆☆歓迎遠足☆☆	おうちから おべんとうをもっていきましょう!							
27・月	ごはん					こめ			664 23.4 21.3 2.3
	牛乳		牛乳						
	さばのごまみそ煮	さば・みそ				砂糖・米粉	ごま	みりん	
	れんこんきんぴら	さつま揚げ		にんじん	れんこん・枝豆	こんにゃく・砂糖	ごま・油	しょうゆ・みりん	
	キャベツのみそ汁	厚揚げ・みそ	干しわかめ・(煮干し)	葉ねぎ	キャベツ・しめじ				
28・火	ごはん					こめ			680 28.1 19.6 2.0
	牛乳		牛乳						
	手作りシューマイ	豚肉			たまねぎ・しょうが	でんぷん・砂糖 シューマイ皮	ごま油	酒・しょうゆ・塩 こしょう・中華スープ	
	にらともやしの炒め物			にら	もやし		油	塩・こしょう	
タイピーエン	豚肉・えび・いか かまぼこ・うずら卵		にんじん	たまねぎ・キャベツ たけのこ	春雨	油・ごま油	しょうゆ・塩・こしょう 酒		
	29・水	☆☆昭和の日☆☆							
30・木	食パン					食パン			653 26.2 27.7 3.0
	牛乳		牛乳	セルフサンドをつくらう 食パンに、パティやサラダを はさめて食べてもいいですよ!					
	チキン照り焼きパティ	鶏肉			たまねぎ・りんご きゅうり・たまねぎ ホールコーン	パン粉・でんぷん 砂糖・水あめ	油	しょうゆ・塩	
	ポテトサラダ	ロースハム					マヨネーズ		
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ			しょうゆ・白ワイン 塩・こしょう	

セルフサンドをつくろう
食パンに、パティやサラダを
はさめて食べてもいいですよ!

【4月の給食のめあて】

上手に準備と後始末をしよう

・感謝の気持ちをもって、準備や後始末、当番活動をしよう。

給食当番の約束



体調の悪い日は、
担任の先生に伝え
給食当番を他の人
に代わってもらい
ましょう!

祝



心を込めておいしい給食作り
に取り組んでいきます。
1年間よろしくお願いします!

ご入学・ご進級おめでとうございます。1年生のみなさんは新しい学校生活の始まりに、在校生のみなさんは学年がひとつ上がり心機一転、やる気に満ちていると思います。学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考えて作っています。行事食やハッピーキャロットの日などもあります。楽しみにしててくださいね。



楽しい会食にしよう!
楽しい会食にするために、それぞれがルールを守って食べましょう。



もっと野菜を食べましょう!!

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値のひとつに「野菜を350g以上食べよう」と掲げられています。野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を食べることができません。1食1皿以上・1日5皿分を食べることを目指しましょう。

