



# 学校給食献立表

| 4月の給食目標        |       |       |
|----------------|-------|-------|
| じょうず           | じゅんばい | あとがたづ |
| 上手に準備と後片付けをしよう |       |       |

山内東小学校

| 日・曜             | こんだて<br>献立     | おもにからだをつくる (赤)          |             | おもに体の調子をととのえる (緑) |                       | おもにエネルギーのもとになる (黄) |               | 調味料                                                | 栄養価          |
|-----------------|----------------|-------------------------|-------------|-------------------|-----------------------|--------------------|---------------|----------------------------------------------------|--------------|
|                 |                | (1群) たんぱく質              | (2群) 無機質    | (3群) カロテン         | (4群) ビタミンC            | (5群) 炭水化物          | (6群) 脂質       |                                                    | エネルギー (Kcal) |
|                 |                | 魚・肉・卵・大豆製品              | 牛乳・小魚<br>海藻 | 色の濃いやさい           | 色の薄いやさい・きのこ・果物        | 穀類・いも類・さとう         | 油脂・種実         |                                                    | たんぱく質 (g)    |
| 8<br>火          | 菜花ごはん/牛乳       | (卵)                     |             | (青菜)              |                       | 米                  | (油)           | (砂糖,塩)                                             | 574 kcal     |
|                 | じゃがいものそぼろ煮     | とりひき肉,さつまあげ             |             | にんじん              | ごぼう,玉ねぎ,えだまめ,ふき       | じゃがいも,こんにゃく,砂糖     | 油             | 酒,塩,しょうゆ,しょうゆ,みりん,にぼし                              | 21.5 g       |
|                 | 青菜とりのりのサラダ     |                         | きざみのり       | にんじん,ほうれんそう       | もやし,キャベツ              | 砂糖                 |               | 塩,しょうゆ,酢                                           | 12.4 g       |
|                 | 果物(いちご)        |                         |             |                   | いちご                   |                    |               |                                                    | 344 mg       |
| 9(水) 入学式 おめでとう! |                |                         |             |                   |                       |                    |               |                                                    |              |
| 10<br>木         | ごはん/牛乳         |                         |             |                   |                       | 米                  |               |                                                    | 596 kcal     |
|                 | 白身魚の天玉あげ       | (ホキ)                    | (あおさ)       |                   |                       | (天玉)               | 油             |                                                    | 23.5 g       |
|                 | ひじきの炒め煮        | さつまあげ                   | ひじき         | いんげん,にんじん         | ごぼう                   | こんにゃく,砂糖           | 油             | 酒,しょうゆ,みりん,塩                                       | 19.8 g       |
|                 | かきたま汁          | たまご,とりむね肉               |             | にんじん,ねぎ           | しいたけ,もやし,玉ねぎ          | かたくり粉              |               | 酒,しょうゆ,塩,こんぶ,かつお節                                  | 296 mg       |
| 11<br>金         | チンゲンサイ蒸しパン/牛乳  | (小豆)                    | (牛乳),牛乳     | チンゲンサイ            |                       | (小麦粉,砂糖)           |               | 水,(塩)                                              | 589 kcal     |
|                 | 春キャベツのトマトスパゲティ | 牛ひき肉                    | 粉チーズ        | にんじん              | にんにく,キャベツ,玉ねぎ,マッシュルーム | スパゲティ              | オリーブ油         | 塩,トマトピューレ,ケチャップ,デミグラスソース,ソース,コンソメ,赤ワイン,こしょう,からスープ  | 21.5 g       |
|                 | おからサラダ         | ツナ,おから                  | チーズ         | にんじん              | きゅうり,えだまめ             | さつまいも,砂糖           | ノンエッグマヨネーズ    | 酢,こしょう,塩                                           | 19.5 g       |
|                 |                |                         |             |                   |                       |                    |               |                                                    | 337 mg       |
| 14<br>月         | ごはん/牛乳/味付けのり   |                         | (のり)        |                   |                       | 米                  |               | (調味液)                                              | 640 kcal     |
|                 | ししゃもフライ        | (ししゃも)                  |             |                   |                       | (薄力粉)              | 油             |                                                    | 23.7 g       |
|                 | 豚しゃぶサラダ        | 豚ロース                    |             | パプリカ              | しょうが,キャベツ,きゅうり        | 砂糖                 | ねりごま,ごま       | 酒,しょうゆ,酢                                           | 23.5 g       |
|                 | 小松菜と厚揚げのみそ汁    | 厚あげ,みそ                  |             | こまつな,にんじん         | 玉ねぎ,えのき               | じゃがいも              |               | にぼし                                                | 452 mg       |
| 15<br>火         | 麦ごはん/牛乳        | 1年生給食開始                 |             |                   |                       | 米,麦                |               |                                                    | 659 kcal     |
|                 | ハヤシライス         | 牛肉                      | 生クリーム       | にんじん,グリーンピース,トマト  | にんにく,玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム  |                    | 油             | 塩,こしょう,赤ワイン,ケチャップ,ハヤシルー,デミグラスソース,ソース,コンソメ,ソース,とりがら | 19.7 g       |
|                 | コーンサラダ         | ツナ                      |             | にんじん              | レタス,キャベツ,とうもろこし,きゅうり  | 砂糖                 | ドレッシング        | 酢,塩                                                | 25.5 g       |
|                 | 手作りプリン         |                         | 牛乳          |                   |                       | プリンの素              |               |                                                    | 326 mg       |
| 16<br>水         | ミルクパン/牛乳       |                         |             |                   |                       | ミルクパン              |               |                                                    | 607 kcal     |
|                 | 焼きそば           | ぶた肉,かまぼこ                | あおのり        | にんじん              | キャベツ,玉ねぎ,もやし          | 中華めん               | 油             | 酒,塩,ねぎ,焼きそばソース,中濃ソース,ソース,こしょう                      | 21.7 g       |
|                 | ごぼうサラダ         | ツナ                      |             | にんじん              | ごぼう,きゅうり,とうもろこし       | 砂糖                 | ノンエッグマヨネーズ,ごま | しょうゆ,酢                                             | 23.6 g       |
|                 | フルーツヨーグルト和え    |                         | ヨーグルト       |                   | パイン,もも,りんご,みかん,バナナ    |                    |               |                                                    | 346 mg       |
| 17<br>木         | ごはん/牛乳         |                         |             |                   |                       | 米                  |               |                                                    | 599 kcal     |
|                 | 鶏肉の照り焼き        | とり肉                     |             |                   | しょうが,にんにく             | はちみつ               |               | しょうゆ,酒                                             | 25.3 g       |
|                 | ふきと牛肉の炒め煮      | 牛肉                      |             | にんじん,きぬさや         | しょうが,ふき,もやし,ごぼう       | 砂糖                 | 油             | 酒,しょうゆ,みりん                                         | 19.0 g       |
|                 | 若竹汁            | とうふ,かまぼこ                | わかめ         | にんじん,ねぎ           | たけのこ,玉ねぎ,えのき          |                    |               | しょうゆ,塩,酒,みりん,こんぶ,かつお節                              | 280 mg       |
| 18<br>金         | チキンピラフ/牛乳      | とり肉                     |             | いんげん              | にんにく,とうもろこし,玉ねぎ       | 米                  | バター           | 白ワイン,塩,こしょう,しょうゆ,コンソメ,からスープ                        | 600 kcal     |
|                 | コロツケ           | (豚肉)                    |             | (かぼちゃ,ほうれん草,人参)   | (玉ねぎ)                 | (じゃがいも)            | 油             |                                                    | 18.6 g       |
|                 | 野菜炒め           | ベーコン                    |             | にんじん,ピーマン         | キャベツ,もやし              |                    | 油             | 塩,コンソメ,こしょう                                        | 20.5 g       |
|                 | ラビオリのスープ       | ラビオリ                    |             | チンゲンサイ,にんじん       | 玉ねぎ,マッシュルーム,えだまめ,玉ねぎ  |                    |               | 塩,こしょう,白ワイン,しょうゆ,コンソメ,からスープ                        | 361 mg       |
| 21<br>月         | ごはん/牛乳         |                         |             |                   |                       | 米                  |               |                                                    | 610 kcal     |
|                 | 鶏肉の塩こうじから揚げ    | とり肉                     |             |                   | にんにく                  | かたくり粉,米粉           | 油             | 塩こうじ,酒,しょうゆ                                        | 23.3 g       |
|                 | ごま和え           |                         |             | チンゲンサイ,にんじん       | キャベツ,きゅうり             | 砂糖                 | ごま            | しょうゆ                                               | 20.0 g       |
|                 | 春雨のお吸い物        | とうふ,かまぼこ                |             | にんじん,こまつな         | 玉ねぎ,しいたけ              | はるさめ               |               | 塩,しょうゆ,酒,こんぶ,かつお節                                  | 313 mg       |
| 22<br>火         | ごはん/牛乳         |                         |             |                   |                       | 米                  |               |                                                    | 623 kcal     |
|                 | 麻婆豆腐           | 豆腐,ぶたひき肉,みそ,テンメンジャン,赤みそ |             | にんじん,にら           | しょうが,にんにく,玉ねぎ,干しいたけ   | 砂糖,かたくり粉           | 油,ごま油         | 酒,トウバンジャン,からスープ,しょうゆ,中華スープのもと                      | 23.2 g       |
|                 | ツナきゅうりサラダ      | ツナ                      |             | にんじん              | キャベツ,とうもろこし,きゅうり      |                    | ドレッシング        |                                                    | 17.7 g       |
|                 | 果物(パイナップル)     |                         |             |                   | パインアップル               |                    |               |                                                    | 288 mg       |

|                                            |                 |          |          |                  |                                                                                     |             |            |                                  |          |
|--------------------------------------------|-----------------|----------|----------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|----------------------------------|----------|
| 23<br>水                                    | ピザパン/牛乳         | ベーコン     | シュレッドチーズ | にんじん,ピーマン        | 玉ねぎ                                                                                 | コッペパン       | 油          | こしょう,トマトソース,ピッツァソース              | 594 kcal |
|                                            | チキンと春野菜の香味ソテー   | とり肉      |          | にんじん,アスパラガス      | にんにく,キャベツ,玉ねぎ,しめじ                                                                   |             | バター        | 塩,白ワイン,こしょう,バジル,コンソメ             | 26.4 g   |
|                                            | パスタスープ          | ウィンナー    |          | にんじん             | 玉ねぎ,とうもろこし,えだまめ,玉ねぎ                                                                 | じゃがいも,スパゲティ | オリーブ油      | 白ワイン,こしょう,塩,コンソメ,しょうゆ,チキンブイヨン    | 26.2 g   |
|                                            |                 |          |          |                  |  |             |            |                                  | 347 mg   |
| 24<br>木                                    | もち麦ごはん/牛乳       |          |          |                  |                                                                                     | 米,もち麦       |            |                                  | 667 kcal |
|                                            | 新玉ねぎのチキンカレー     | とり肉      | チーズ      | にんじん,トマト,グリーンピース | しょうが,にんにく,玉ねぎ,しめじ,りんご                                                               | じゃがいも       | 油          | 塩,赤ワイン,カレー粉,ケチャップ,ソース,カレールウ,とりがら | 23.2 g   |
|                                            | 春雨サラダ           | ハム       |          | にんじん             | きゅうり,きくらげ                                                                           | はるさめ,砂糖     | ごま油        | 酢,しょうゆ,塩                         | 21.8 g   |
|                                            | いりこナッツ          |          | いわし      |                  |                                                                                     | 砂糖          | アーモンド      | 大豆,しょうゆ,みりん                      | 353 mg   |
| 25<br>金                                    | ごはん/牛乳          |          |          |                  |                                                                                     | 米           |            |                                  | 611 kcal |
|                                            | 鯖の菜種焼き          | さわら      |          | ほうれんそう           |                                                                                     |             | ノンエッグマヨネーズ | 塩,酒,炒り卵,みりん                      | 26.8 g   |
|                                            | 五目きんぴら          | ぶた肉      |          | にんじん,アスパラガス      | れんこん,ごぼう                                                                            | こんにゃく,砂糖    | ごま油        | しょうゆ,酒,みりん                       | 19.8 g   |
|                                            | 春キャベツのみそ汁       | 厚あげ,みそ   |          | にんじん,ねぎ          | キャベツ,玉ねぎ,しいたけ                                                                       |             |            | にぼし                              | 372 mg   |
| 🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡 28(月) 遠足 ★お弁当をもってこよう 🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡 |                 |          |          |                  |                                                                                     |             |            |                                  |          |
| <div>👤<div>昭和</div>👤</div> 29(火) 昭和の日      |                 |          |          |                  |                                                                                     |             |            |                                  |          |
| 30<br>水                                    | バーガーパン/牛乳/ミルメーク |          |          |                  |                                                                                     | コッペパン,ミルメーク |            |                                  | 620 kcal |
|                                            | 手作りハンバーグ        | 牛ひき肉,たまご | スキムミルク   |                  | 玉ねぎ,にんにく,しょうが                                                                       | パン粉,砂糖      | バター        | ナツメグ,塩,こしょう,ソース,デミグラスソース,ケチャップ   | 26.9 g   |
|                                            | 千切り野菜           |          |          | にんじん             | キャベツ,きゅうり                                                                           |             |            |                                  | 26.0 g   |
|                                            | 大根とウィンナーのスープ    | ウィンナー    |          | にんじん             | 玉ねぎ,だいこん,マッシュルーム,とうもろこし                                                             | じゃがいも       | 油          | パセリ,塩,こしょう,コンソメ,白ワイン,チキンブイヨン     | 342 mg   |