

4月分学校給食献立表

R8.4.8
 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 海草	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		
8 ・ 水	ごはん					こめ			639 25.4 22.0 2.3
	牛乳		牛乳						
	ホキ天ぷら	ホキ	青さ			小麦粉・でんぶん	油	塩	
	ひじきの炒め煮	油あげ・大豆	干しひじき	にんじん・さやいんげん		砂糖	油	醤油・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・たまねぎ・しめじ				
9 ・ 木	ごはん					こめ			667 30.2 29.2 3.4
	牛乳		牛乳						
	デミソースハンバーグ	牛肉・豚肉・豆腐 たまご	牛乳		たまねぎ	パン粉・砂糖	油	塩・こしょう・ナツメグ ケチャップ・ソース	
	パコとほうれん草のソテー	ベーコン		ほうれん草・にんじん	たまねぎ・枝豆・もやし にんにく		油	塩・こしょう	
	野菜たっぷりスープ	鶏肉		にんじん・こまつな	キャベツ・たまねぎ			酒・塩・こしょう 醤油・中華スープ	
10 ・ 金	ごはん					こめ			611 23.5 17.7 2.1
	牛乳		牛乳						
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ・さやいんげん	じゃがいも・砂糖 こんにやく		醤油・みりん・酒	
	かにかま入りたまご焼き	たまご・かにかま		小ねぎ		砂糖	マヨネーズ	塩・醤油	
	きゅうりの酢の物		干しわかめ		きゅうり・しょうが	砂糖		酢・しょうゆ	
13 ・ 月	新玉じゃがカレー (麦ごはん)					こめ・むぎ			694 21.0 19.8 2.8
	新玉じゃがカレー (カレー)	豚肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	カレールウ・ケチャップ ソース・しょうゆ	
	牛乳		牛乳						
	春野菜サラダ			アスパラガス	キャベツ・きゅうり・コーン		ドレッシング	こしょう	
	お祝いゼリー	豆乳			いちご果汁	水あめ・砂糖			
14 ・ 火	たけのこごはん	鶏肉・油揚げ・大豆		にんじん	たけのこ	砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	579 23.5 16.8 2.3
	牛乳		牛乳						
	酢みそ和え	ちくわ・みそ	干しわかめ		きゅうり・たまねぎ	砂糖	ごま	酢・みりん	
	かきたま汁	たまご・豆腐 (かつお節)	(昆布)	葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	でんぶん		醤油・みりん・塩	
	ごはん					こめ			
15 ・ 水	牛乳		牛乳						638 23.9 24.1 1.8
	とりのから揚げ	鶏肉			しょうが・にんにく	でんぶん・米粉	油	塩・こしょう・しょうゆ・酒	
	スナップえんどうともやしの炒め物			スナップえんどう・にんじん	コーン・もやし		油	塩・こしょう	
	新たまねぎのみそ汁	みそ	わかめ(煮干し)	葉ねぎ	キャベツ・たまねぎ えのきたけ				
	焼きそば	豚肉・さつま揚げ		にんじん	キャベツ・たまねぎ きくらげ・もやし	中華麺	油	ソース・こしょう	
16 ・ 木	牛乳		牛乳						592 26.3 18.6 2.0
	パンパンジーサラダ	鶏肉・たまご		にんじん	きゅうり・もやし		ドレッシング・ごま		
	ココア蒸しパン		牛乳			蒸しパンミックス・砂糖		ココア	
	いちご				いちご				
	ごはん					こめ			
17 ・ 金	牛乳		牛乳						666 23.9 23.9 2.0
	厚揚げのごまみそかけ	厚揚げ・みそ				砂糖	ごま	みりん	
	五色和え	かつお節	塩昆布	にんじん	きゅうり・コーン・もやし	砂糖	油	酢・醤油	
	沢煮碗	(かつお節)	油あげ(昆布)	にんじん・葉ねぎ	切干大根・ごぼう 干し椎茸・たまねぎ			塩・酒・みりん・醤油	
	ごはん					こめ			
20 ・ 月	牛乳		牛乳						675 23.9 28.5 2.3
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・赤みそ		にんじん・根深ねぎ	たまねぎ・干しいたけ しょうが・にんにく	砂糖・でんぶん	油・ごま油	醤油・中華スープ 酒・豆板醤	
	シューマイ	鶏肉・豚肉・大豆			たまねぎ・しょうが	でんぶん・小麦粉 砂糖	ラード	ほたて貝エキス しょうゆ・塩	
	切干大根のナムル			にんじん・ピーマン	もやし・切干大根	砂糖	ごま油	酢・醤油	
	ごはん					こめ			
21 ・ 火	牛乳		牛乳						581 23.3 17.3 2.5
	たまねぎたっぷり焼肉	豚肉		にんじん	生姜・たまねぎ・キャベツ もやし	砂糖・かたくり粉	油	醤油・酒 焼肉のたれ 醤油・塩・酒	
	チンゲン菜のビーフンスープ	鶏肉		にんじん・チンゲン菜	たまねぎ・干し椎茸	ビーフン		中華スープ	

4月分学校給食献立表

R8.4.8
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 海草	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		
22 ・ 水	ごはん					こめ			601 23.5 18.3 2.2
	牛乳		牛乳						
	鰯のねぎソースかけ	あじ		葉ねぎ	生姜・にんにく	砂糖・小麦粉 かたくり粉	ごま油・油	醤油・酢・酒・塩 中華スープ	
	きゅうりと春雨の和え物			にんじん	きゅうり・もやし	春雨・砂糖	ごま油	酢・醤油	
	もずくスープ	厚揚げ	もずく	にんじん・ほうれん草	たまねぎ		ごま油	中華スープ・醤油 ごしょう・酒・塩	
23 ・ 木	黒糖パン					黒糖パン			593 21.1 27.4 2.9
	牛乳		牛乳						
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・だいこん・キャベツ	じゃがいも		塩・コンソメ・ごしょう 醤油	
	マカロニサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり・たまねぎ	マカロニ	マヨネーズ	塩	
24 ・ 金	ピビンバ (ごはん)					こめ			579 23.1 18.6 2.5
	ピビンバ (焼肉+ナムル)	豚肉・錦糸卵		にんじん・ほうれん草	たまねぎ・にんにく・もやし 切干大根	こんにゃく・砂糖	油・ごま・ごま油	焼肉のたれ・醤油 豆板醤	
	牛乳		牛乳						
	わかめとごまのスープ		わかめ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ	ごま		醤油・塩・ごしょう 中華スープ	
27 ・ 月	チキンライス	鶏肉		にんじん・ピーマン	たまねぎ・コーン	こめ	油	ケチャップ・コンソメ 塩・ごしょう	651 23.0 23.0 2.5
	牛乳		牛乳						
	新じゃがと豆のサラダ	ハム・大豆・大福豆 金時豆			きゅうり・たまねぎ	じゃがいも マヨネーズ	砂糖	酢・塩・ごしょう	
	ベーコンとキャベツのスープ	ベーコン		にんじん・ほうれん草 パセリ	キャベツ・たまねぎ しめじ			コンソメ・醤油・塩	
28 ・ 火	少なめごはん					こめ			687 26.8 18.7 2.2
	牛乳		牛乳						
	さばのみそ煮	さば・みそ			しょうが	砂糖		みりん	
	納豆和え	納豆・かつお節		ごまつな・にんじん	えのきだけ			醤油・みりん	
	つんきーだご汁	油揚げ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう 干しいたけ	小麦粉・白玉粉 さつまいも		醤油・酒・塩 みりん	
29 水	☆☆昭和の日☆☆								
30 ・ 木	小型ミルクパン					ミルクパン			582 23.5 19.2 2.2
	牛乳		牛乳						
	ミートスパゲティ	牛肉・豚肉		にんじん・トマト・ピーマン	たまねぎ・にんにく しょうが	スパゲティ・砂糖	油	ケチャップ・ソース 醤油・塩・ごしょう・ コンソメ	
	カラフルサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり ホールコーン		ドレッシング		
	手作りゼリー				パイナップル	ゼリーの素			

【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。