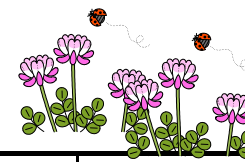


平成26年度 **4月** 給食献立予定表



相馬市立桜丘小学校 H. 26. 4. 7

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal	
		ちやにくになる	体のちょうしをととのえる	ねつや力になる		たんぱく質 g	
		たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂肪		脂肪 g	
						塩分 g	
7 (月)	入学式	おいしい給食が9日からはじまります。					
8 (火)	おべんとうの日						
9 (水)	ポークカレー 福神漬 海藻サラダ	ぶた肉 チーズ ハム 牛乳	グリーンピース 福神漬 たまねぎ にんじん にんにくしょうが コーン きゅうり キャベツ	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	カレールウ ドレッシング	748 24.3 24.1 4	
10 (木)	食パン ジャム ワンタンスープ ささみのレモン漬け レタス	ぶた肉 とりささみ 牛乳	にんじん きくらげ もやし にら ねぎ しょうが レモン レタス	ワンタン コーヒーメイト パン ジャム でん粉 あぶら さとう	みりん しょうゆ 酒 コショウ スープストック	624 30.2 16.4 2.7	
11 (金)	紫黒米 鮭の塩焼き 浅漬け 肉じゃが	鮭切身 ぶた肉 なまあげ みそ こんぶ チーズ 牛乳	かぶ きゅうり 糸こんにゃく にんじん たまねぎ 干しいたけ グリーンピース	ごはん 紫黒米 じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう	しょうゆ みりん 酒	681 30 19.1 2.2	
12 (土)							
13 (日)							
14 (月)	ごはん もやしのスープ 豚肉のみそ風味焼き ほうれんそうのソテー	ぶた肉 みそ ベーコン わかめ 牛乳	にんにく ほうれん草 コーン ねぎ にんじん もやし	ごはん おおむぎ さとう あぶら ごま バター	コンソメ みりん 酒 しょうゆ	637 25.3 24.4 3.1	
15 (火)	マーボー丼 じゃこ青菜のおひたし オレンジ	とうふ 豚ひき肉 みそ しらす干し 牛乳	こまつな もやし たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にら 干しいたけ	ごはん おおむぎ ごま油 さとう でん粉 むぎ枝豆 オレンジ	しょうゆ みりん 酒	606 24.3 17.1 1.3	
16 (水)	わかめご飯 えびフライ のりあえ なめこ汁 オレンジゼリー	えび わかめ みそ のり とうふ 牛乳	ねぎ ほうれん草 もやし なめこ はくさい にんじん	ごはん あぶら ゼリー	しょうゆ みりん 出しパック	620 22.6 13.8 2.7	
17 (木)	シュガートースト 菜果サラダ スープカレー	チーズ ひよこ豆 ウインナー 牛乳	レタス きゅうり りんごトマトレーズン むぎ枝豆 にんじん キャベツ たまねぎ	マーガリン パン さとう クリーム じゃがいも サラダ油 パン	酢 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	689 21 31.1 3.9	
18 (金)	食育の日 PTA総会 おべんとうの日						
19 (土)							
20 (日)							

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal	
		ちやにくになる	体のちょうしをととのえる	ねつや力になる		たんぱく質 g	
		たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂肪		脂肪 g	
						塩分 g	
21 (月)	ごはん ほっけの塩焼き ポテトサラダ わかめ汁	ほっけ ロースハム とうふ わかめ みそ 牛乳	だいこん たまねぎ にんじん きゅうり はくさい ねぎ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	煮干し 酢 塩 しょうゆ	664 28.3 21.1 2.6	
22 (火)	ピタパン 鶏肉の揚げ煮 スパゲティーサラダ 野菜スープ レタス	とり肉 ハム ベーコン 牛乳	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし キヌサヤ レタス	ピタパン でんぷん あぶら さとう マヨネーズ スパゲティー	コンソメ しょうゆ 酒 ドレッシング	614 29.9 29.3 2.4	
23 (水)	チャプチェどん もみづけ すまし汁	牛肉 ゆば なると わかめ 牛乳	えのき茸 みつば にんじん たけのこ 干しいたけ ピーマン キャベツ きゅうり	ごはん はるさめ さとう 花ふ ごま油 ほうれん草	出しパック しょうゆ みりん 酒	586 26.3 15 3.4	
24 (木)	メンチカツバーガー ミネストローネ グレープフルーツ	メンチカツ 粉チーズ ベーコン 牛乳	レタス たまねぎ にんじん にんにく セロリー トマト ほうれん草 グレープフルーツ	パン あぶら マカロニ バター じゃがいも	コンソメ ビューレー 中濃ソース こしょう	658 23 24 2.9	
25 (金)	ハヤシライス カミカミサラダ いちご	牛肉 ロースハム するめ 牛乳	いちご にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム トマト れんこん	ごはん おおむぎ じゃがいも ごま油 あぶら さとう バター きゅうり コーン	トマトソース ハヤシルウ スープストック しょうゆ	676 25.9 18.3 3.1	
26 (土)							
27 (日)							
28 (月)	たけのこご飯 いかかつごまフライ にらたま汁	あぶらあげ いかかつ たまご みそ 牛乳	たけのこ にんじん ほうれん草 もやし にら	ごはん ごま さとう ごま油 あぶら じゃがいも	しょうゆ 酒 酢 煮干し ラー油	641 26.5 18.4 3.2	
29 (火)	昭和の日						
30 (水)	ツナピラフ フレンチサラダ もずくスープ コーヒーメイト	ツナ ベーコン とうふ ハム ぶた肉 牛乳	Mベジタブル にんじん たまねぎ ピーマン レタス きゅうり コーン もずく もやし ねぎ	ごはん バター ごま コーヒーメイト	コンソメ ドレッシング スープストック こしょう	617 21.8 21.4 2.7	
		4月の平均栄養価		647 25.6 20.9 2.9	栄養所要量の基準量		640 24 19.6 2.5

入学おめでとう



(都合により献立を変更する場合があります。)

今年度の給食日数は176日で実施します。  
 パン給食 週1回(木曜日)、年間37回  
 めん給食 月1回(第1火曜日) (3学期は週1回)で年間15回  
 米飯給食 週4回(月・火・水・金曜日) 年間124回  
 になります。