

平成27年度 **4月** 給食献立予定表

相馬市立桜丘小学校 平成27年4月6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
		おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を 整えるもとになる	おもにエネルギー のもとになる		たんぱく質 g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		脂肪 g 塩分g
6 (月)	入学式					
7 (火)	おべんとうの日					
8 (水)	ポークカレー 福神漬 海藻サラダ	ぶた肉 チーズ 牛乳	たまねぎ グリンピース にんじん 福神漬 きゅうり 海藻 とうもろこし キャベツ	ごはん じゃがいも カレールウ ドレッシング(青じそ)		684 23 22.3 3.4
9 (木)	食パン プル・ベリー・ジャム 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ マカロニスープ お祝いゼリー	とり肉 ハム 牛乳	レタス たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん	パン クリーム ジャム ゼラチン マカロニ ドレッシング(フレンチ)	しょうゆ 塩 酒 みりん こしょう	625 32.1 18.3 3.3
10 (金)	麦ごはん ごま昆布佃煮 かれのいからあげ 即席漬 わかめのみそ汁	かれい みそ こんぶ 牛乳 わかめ とうふ	にんじん きゅうり えのきたけ ねぎ かぶ	ごはん おおむぎ 油 じゃがいも	塩	623 27.9 16.5 3
11・12 (土・日)						
13 (月)	ゆかりごはん 肉じゃが のりおえ	ぶた肉 生揚げ のり 牛乳	にんじん しそ たまねぎ しいたけ ほうれん草 もやし グリンピース	ごはん あぶら おおむぎ さとう じゃがいも しらたき	しょうゆ みりん 酒	666 21.2 16.7 2.5
14 (火)	ツナピラフ アスパラサラダ ワンタンスープ	ツナ とり肉 ウィンナー 牛乳 ベーコン ハム	にんじん レタス たまねぎ きゅうり ピーマン もやし アスパラ きくらげ	ごはん バター ドレッシング(フレンチ) パセリ にら	塩 こしょう しょうゆ	665 23.6 21.3 2.3
15 (水)	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草とコーンの ソテー 貝だくさんみそ汁	ぶた肉 とうふ みそ 牛乳	しょうが ねぎ ほうれん草 ごぼう とうもろこし にんじん	ごはん バター こんにゃく 油	塩 こしょう 酒 しょうゆ	626 31 17 2.1
16 (木)	フルーツホイップサン ド ビーンズサラダ わかめスープ	ひよこ豆 わかめ 牛乳	たまねぎ きゅうり にんじん ミニトマト 黄桃 しいたけ ブロッコリー みかん レタス とうもろこし チェリー	パン クリーム ごま ドレッシング (しそ)	塩 こしょう しょうゆ 酒	693 22.7 29.9 3.2
17 (金)	授業参観・PTA総会 おべんとうの日					
18・19 (土・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
		おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を 整えるもとになる	おもにエネルギー のもとになる		たんぱく質 g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		脂肪 g 塩分g
20 (月)	マーボー丼 ナムル チンゲン菜のスープ	ぶた肉 牛乳 とうふ みそ ベーコン	たまねぎ ねぎ にんじん にら しいたけ ほうれん草 たけのこ もやし	ごはん 片栗粉 おおむぎ 春雨 ごま油 チンゲン菜	塩 こしょう しょうゆ 酢	642 25.6 19.7 2.8
21 (火)	とり南蛮 煮干しと青大豆の揚げ 煮 オレンジ	とり肉 牛乳 かまぼこ 煮干し 大豆	にんじん ねぎ しいたけ オレンジ	ソフトめん 油 さつまいも ごま 片栗粉 さとう	しょうゆ 酒 みりん	691 32.1 18.5 3.3
22 (水)	ごはん 鮭の塩焼き 青菜の卵和え きぬさやのみそ汁	鮭 牛乳 卵 油揚げ みそ	ほうれん草 たまねぎ キャベツ にんじん さやえんどう	ごはん さとう 油 じゃがいも	しょうゆ 塩	570 29.4 14.8 2.4
23 (木)	コッペパン いちごジャ ム ハムカツ ごまドレッシングサラダ 野菜スープ	ハム 卵 ベーコン 牛乳	アスパラガス にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	パン 油 ジャム パン粉 小麦粉 ドレッシング(ごま)	塩 こしょう	667 23.9 25.7 2.6
24 (金)	紫黒米 ごましお おにしめ 枝豆入りおひたし りんごゼリー	とり肉 さつまいも こんぶ 牛乳	にんじん だいこん ごぼう キャベツ しいたけ ほうれん草 たけのこ えだまめ	ごはん さといも 紫黒米 さとう ごま りんごゼリー こんにゃく	塩 しょうゆ 酒 みりん	623 21.6 14.3 1.6
25・26 (土・日)						
27 (月)	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ ひじきサラダ 小松菜のみそ汁	とり肉 みそ ひじき 牛乳 ツナ 油揚げ	しょうが 小松菜 にんじん きゅうり たまねぎ	ごはん おおむぎ あぶら 片栗粉	塩 酒 しょうゆ 酢 こしょう	679 30.5 24.9 2
28 (火)	春の香りごはん さわらの西京焼き ゆかり漬 すまし汁	とり肉 みそ 油揚げ かまぼこ 卵 牛乳 さわら	ふき さやえんどう にんじん キャベツ しいたけ きゅうり たけのこ しそ	ごはん 麩 さとう えのき みつば	しょうゆ 塩 酒	597 29.6 16.8 2.9
29 (水)	昭和の日					
30 (木)	ハンバーガー ミネストローネ ヨーグルト	ぶた肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳	レタス キャベツ たまねぎ にんにく にんじん セロリ トマト パセリ	パン じゃがいも バター	ケチャップ ソース 塩	690 28.9 21.7 3.7
		4月の平均栄養価		649 26.9 19.9 2.7	栄養所要量の基準量	640 24 19.6 2.5



(都合により献立を変更する場合があります。)