

平成29年度 **4月** 給食献立予定表



相馬市立桜丘小学校 平成29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 (木)	始業式・入学式					
7 (金)	おべんとうの日					
8・9 (土・日)						
10 (月)	ポークカレー 福神漬 フルーツヨーグルト	ぶた肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリブス 福神漬 みかん缶 桃缶 パイン缶 パナナ	ごはん おおむぎ じゃがいも カレールウ 油 クリーム		708 22.5 21.5 2.0
11 (火)	ゆかりごはん 肉じゃが 小松菜とちくわのごま和え	ぶた肉 生揚げ ちくわ 牛乳	ゆかり にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース こまつな もやし しらたき	ごはん じゃがいも 油 さとう ごま	しょうゆ みりん 酒 塩	630 21.9 15.9 2.6
12 (水)	五目うどん 豆のかりかり揚げ オレンジ	ぶた肉 油揚げ かまぼこ 昆布 大豆 青のり 牛乳	こまつな ごぼう にんじん ねぎ しいたけ オレンジ	ソフトめん 油 さとう	しょうゆ 塩 酒 みりん	667 29.6 20.0 3.0
13 (木)	メロンパン 春キャベツとハムのサラダ 豆乳スープ	ハム ベーコン 豆乳 牛乳	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく にんじん しめじ ほうれん草	パン バター ドレッシング(和風) じゃがいも ベジメレルウ	塩 こしょう	651 24.5 24.8 3.0
14 (金)	麦ごはん おかかふりかけ かれのい竜田揚げ 切干大根サラダ わかめのみそ汁 	かれい ハム わかめ 豆腐 みそ 牛乳	切干大根 きゅうり にんじん レタス はくさい えのきだけ ねぎ	ごはん おおむぎ 油 ごま さとう ごま油 じゃがいも	酢 しょうゆ	638 29.1 16.8 2.5
15・16 (土・日)						
17 (月)	麦ごはん 中華風和え マーボー豆腐 レモンソーダゼリー	いか 豆腐 ぶた肉 みそ 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん もやし ねぎ たまねぎ いら しいたけ しょうが たけのこ にんにく	ごはん おおむぎ 油 さとう ゼリー	しょうゆ 酢	699 26.4 22.0 2.2
18 (火)	紫黒米 ほっけの塩焼き アスパラのマヨごま和え じゃがいもと小松菜のみそ汁	ほっけ 豆腐 牛乳	アスパラガス キャベツ コーン こまつな にんじん ねぎ	ごはん 紫黒米 ごま マヨネーズ じゃがいも	塩 しょうゆ	622 27.2 19.5 2.1

今年度の給食日数は180日実施します。

パン給食 週1回(木曜日) 年間37回  
めん給食 週1回(水曜日) 年間39回  
米飯給食 週3回(月・火・金曜日) 年間104回の実施予定です。

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
19 (水)	塩タンメン ひじきサラダ 春巻き	ぶた肉 なた ひじき ツナ缶 牛乳	たけのこ もやし にんじん キャベツ いら ねぎ きくらげ きゅうり たまねぎ	中華めん 油 さとう 小麦粉 ドレッシング(和風)	塩 こしょう 酒 しょうゆ	669 29.2 22.3 2.2
20 (木)	食パン ココアクリーム 鶏肉の照り焼き コーンサラダ マカロニスープ	とり肉 牛乳	コーン にんじん きゅうり レタス たまねぎ キャベツ	パン ココアクリーム ドレッシング (青じそ)	しょうゆ みりん 塩 こしょう	641 29.1 22.8 3.4
21 (金)	授業参観・PTA総会 おべんとうの日					
22・23 (土・日)						
24 (月)	麦ごはん さわらの西京焼き おかか和え なめこ汁	さわら かつお節 豆腐 みそ 牛乳	ほうれん草 もやし にんじん なめこ ねぎ はくさい	ごはん おおむぎ	しょうゆ	582 29.5 15.9 1.8
25 (火)	五目チャーハン かみかみ和え ワンタンスープ	ぶた肉 焼豚 鶏卵 いか 牛乳	にんじん しいたけ たけのこ ねぎ グリブス たくあん もやし きゅうり きくらげ いら	ごはん ごま マヨネーズ ドレッシング(和風) ワンタン	しょうゆ 酒 塩 みりん こしょう	642 26.4 21.5 3.0
26 (水)	きつねうどん 和風サラダ ヨーグルト	油揚げ とり肉 かまぼこ 昆布 わかめ ヨーグルト 牛乳	こまつな ねぎ にんじん レタス きゅうり だいこん	ソフトめん ドレッシング (青じそ)	しょうゆ みりん	598 27.8 15.9 3.4
27 (木)	セルフ メンチカツバーガー マロニースープ	ぶた肉 とり肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ レタス	パン じゃがいも はるさめ 油 パン粉	しょうゆ 酒 塩 こしょう コンソメ	595 22.6 21.7 3.4
28 (金)	肉そぼろ丼 もやしのナムル わかめスープ	ぶた肉 とり肉 さつま揚げ わかめ なた 牛乳	たけのこ しいたけ ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく もやし きゅうり しょうが	ごはん おおむぎ ごま ごま油	しょうゆ みりん 酒 塩	583 24.3 17.1 3.1
29・30 (土・日)						



4月の平均栄養価	637	学校給食摂取基準 (3,4年生)	640
	26.4		24
	19.8		19.6
	2.7		2.5

(都合により献立を変更する場合があります。)