



4 がつ の こ ん だ て

日 立 木 小 学 校

4月	メ ニ ュ ー	おもなざいりょう			熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
		血やにくになる	ちからやねつになる	からだの調子を整える				
9月	お弁当 ※学期初めのため							
10火	【入学を祝うメニュー】 麦ごはん シーザーサラダ お祝い紅白ゼリー ポークカレー	豚肉 粉チーズ 鶏肉 ベーコン 牛乳プリン 牛乳	ごはん 大麦 ジャがいも サラダ油 カレールウ ドレッシング	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 グリンピース トマトジュース チャツネ レタス	775	25.2	22.8	3.15
11水	スパゲティーミートソース ビーンズサラダ いちご	豚肉 粉チーズ ひよこ豆 わかめ ロースハム 牛乳	ソフトめん バター ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース セロリー レタス マッシュルーム ホールトマト きゅうり いちご	682	34.0	18.8	7.82
12木	シュガートースト ふわふわ卵スープ ハムのマリネ	卵 チーズ ベーコン 鶏肉 ベーコン 牛乳	食パン グラニュー糖 生クリーム マーガリン パン粉 ドレッシング	玉ねぎ 人参 小松菜 コーン 生姜 レタス きゅうり	620	26.0	25.5	2.85
13金	【かみかみメニュー】 麦ごはん 肉じゃが かみかみあえ	豚肉 なまあげ するめ 牛乳	ごはん 大麦 ジャがいも サラダ油 上白糖 マヨネーズ ドレッシング	玉ねぎ 人参 こんにゃく グリンピース しいたけ 大根漬け ごぼう もやし	694	19.5	24.2	1.78
16月	【鉄分アップメニュー】 麦ごはん 添え野菜 デミグラスハンバーグ あさりのスープ	牛肉 豚肉 卵 あさり 豆腐 鶏肉 牛乳	ごはん 大麦 パン粉 上白糖 バター 上白糖	玉ねぎ マッシュルーム しいたけ キャベツ 人参 もやし ねぎ 生姜	632	26.9	18.7	1.94
17火	紫黒米ごはん ごましお 鮭の塩焼き かぶの浅漬け 豚汁	鮭 こんぶ 豚肉 豆腐 みそ かつお節 牛乳	ごはん 紫黒米 ごましお ジャがいも サラダ油	かぶ きゅうり こんにゃく 人参 大根 白菜 ごぼう ねぎ	730	30.1	24.9	2.70
18水	【カルシウムアップメニュー】 塩タンメン ひじきサラダ ヨーグルト	豚肉 なんと 干ひじき ツナ ヨーグルト 牛乳	中華めん サラダ油 上白糖	たけのこ もやし 人参 キャベツ なら ねぎ きくらげ なら	640	28.3	17.3	2.15
19木	食パン ハチミツ&マーガリン ジャーマンポテト トマトと卵のスープ	ベーコン ウィンナー 卵 チーズ 鶏肉 牛乳	食パン ハチミツ&マーガリン ジャがいも 白絞油 バター シェルマカロニ	玉ねぎ にんにく パセリ 人参 トマト缶 生姜	701	25.9	27.6	3.52
20金	お弁当 ※授業参観のため							
23月	【日本型食生活の日】 麦ごはん もずくスープ 佃煮 春キャベツのおひたし ほっけの塩焼き	ほっけ 鶏肉 卵 もずく 豆腐 かつお節 ひじき佃煮 牛乳	ごはん 大麦	キャベツ きゅうり 人参 もやし 干しいたけ 小松菜 ねぎ	638	32.8	16.6	2.35
24火	チャーハン ちぐさあえ ワンタンスープ	豚ひき肉 やきぶた 卵 鶏肉 いか 焼ちくわ 牛乳	ごはん サラダ油 上白糖 いらごま 肉入りワンタン	人参 ねぎ たけのこ水煮 きくらげ なら 玉ねぎ 生姜 キャベツ	625	27.9	16.1	3.15
25水	肉うどん 相馬のかきあげ オレンジ	豚肉 かつお節 あおさのり 小女子 いか 焼ちくわ 大豆 牛乳	ソフトめん 小麦粉 白絞油	玉ねぎ 白菜 人参 しいたけ 小松菜 ねぎ ごぼう オレンジ	679	32.8	17.3	3.24
26木	コッペパン いちご&マーガリン クリームシチュー 元気っ子サラダ	鶏肉 かまぼこ 小女子 けずり節 牛乳	コッペパン ジャム ジャがいも バター いらごま サラダ油 上白糖	人参 玉ねぎ コーン グリンピース きゅうり キャベツ	723	24.6	29.9	2.06
27金	いりこ菜飯 鶏肉のから揚げ みそ汁 小松菜のチーズあえ	小女子 鶏肉 チーズ ツナ わかめ 油揚げ みそ 牛乳	ごはん 大麦 ごま油 でんぷん サラダ油 上白糖 ジャがいも	菜めし にんにく 小松菜 きゅうり キャベツ 人参 レモン汁 ねぎ	704	28.0	25.4	3.87

*ご入学、進級おめでとうございます。今年度も安心しておいしい学校給食運営に努めて参ります。よろしくお願ひいたします。

*材料等の都合により、こんだてが変更になることがあります。

*表示している栄養素量は、中学年を基準とした値です。

* 9日(月)と20日(金)はお弁当持参です。よろしくお願ひします。



一人当たりの基準値	640	24.0	19.5	2.5
一日の平均値	680	27.8	21.9	3.1