



令和4年度

よ てい こん だて ひょう  
4月分 予定献立表

富士見小学校・15回

日付	こんだてめい (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	1食分-kcal たんぱく質g カルシウムmg 脂質g	行事	おもなざいりょう					
				おもにエネルギーとなる		おもに体をつくる (ぎゅうにゅうはこのなかま)		おもに体の調子をととのえる	
8 (金)	ポークハヤシライス ゆでやさいサラダ	649 22.4 355 19.7	始業式	こめ こむぎこ あぶら	むぎ バター さとう	ぶたにく		たまねぎ もやし キャベツ にんにく	マッシュルーム にんじん こまつな セロリ
11 (月)	たいごはん チキンオープン焼き みそけんちんじる	634 24.3 292 18.5	入学式準備	こめ あぶら こむぎこ	むぎ じゃがいも	たい チーズ みそ あぶらあげ	とりにく とうふ かつおぶし	ごぼう だいこん さやいんげん	にんじん はくさい
12 (火)	せきはん にしんてりに おひたし ごもくきんぴら	502 22.4 394 17.5	入学式	もちごめ ささげ さとう	こめ ごま	にしん さつまあげ	ぶたにく	こんにゃく キャベツ にんじん だいこん	こまつな もやし ごぼう
13 (水)	パン チョコレートクリーム とりにくとじゃがいものケチャップあえ やさいスープ ヨーグルト	685 28.1 403 29.3		パン じゃがいも あぶら チョコレートクリーム	さとう	とりにく ヨーグルト	ベーコン	にんじん こまつな もやし	たまねぎ キャベツ パセリ
14 (木)	むぎいりごはん さばのこうしんやき こまつなときりほしだいこんのぼんずあえ ぶたにくとごぼうのもの	686 28.5 319 22.4	離任式	こめ さとう ごま	むぎ あぶら	さば	ぶたにく	ごぼう にんじん こまつな きりほしだいこん	にんにく こんにゃく しょうが
15 (金)	むぎいりごはん とりにくとだいたのみそいため にらたまスープ ふりかけ	692 29.7 392 24.3		こめ さとう ごま	むぎ あぶら でんぶん	とりにく たまご だいた	とうふ みそ ふりかけ	にら にんじん たけのこ	たまねぎ しいたけ さやいんげん
18 (月)	シュガートースト ワントンスープ フルーツパバロア	623 22.6 352 20.8	1年給食開始 B日課	パン さとう	マーガリン ワントン	ぶたにく さとう	ぎゅうにゅう	もやし にんじん こまつな みかん・もも・パイナップル	たまねぎ キャベツ
19 (火)	むぎいりごはん ハンバーグ ケチャップソース ゆでやさいサラダ みそしる	624 23.4 384 17.3		こめ さとう じゃがいも	むぎ あぶら	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	とりにく みそ	キャベツ こまつな	にんじん
20 (水)	むぎいりごはん ぶたにくのしょうがやき ごますあえ みそしる	593 27.3 315 17.2	B日課	こめ ごま さとう	むぎ あぶら	ぶたにく かつおぶし わかめ	あぶらあげ みそ	たまねぎ キャベツ しらたき	にんじん こまつな だいこん
21 (木)	むぎいりごはん やきめつきぎょうざ ナムル マーボーどうふ	635 23.4 426 19.3		こめ はるさめ こむぎこ でんぶん	むぎ ごま さとう	ぶたにく みそ	とうふ	キャベツ にんじん しょうが たまねぎ	もやし にんにく たけのこ しいたけ
22 (金)	チキンカレーライス ゆでやさいサラダ	635 18.8 303 18	教育連絡日	こめ あぶら カレールウ	むぎ じゃがいも	とりにく わかめ	チーズ	にんにく たまねぎ トマト グリーンピース	しょうが にんじん キャベツ セロリ
25 (月)	セルフにしょくどん こんさいすましじる	664 27.9 306 23.8	教育連絡日	こめ あぶら でんぶん	むぎ さとう	かつおぶし たまご	とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう こまつな	だいこん こんにゃく しょうが
26 (火)	むぎいりごはん いわしのごまみそに いそべあえ ぶたにくとやさいのうまに	656 24.4 311 18.1	家庭訪問 B日課	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま あぶら	いわし みそ	ぶたにく のり	こまつな キャベツ にんにく しょうが	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ
27 (水)	ミートソースパンネまぜ ゆでやさいサラダ ミニオレンジゼリー	582 25.7 304 22.6	家庭訪問 B日課	パンネ こむぎこ ゼリー	あぶら バター	ぶたにく とりにく	チーズ こむぎこ	にんじん にんにく ブロッコリー キャベツ	たまねぎ トマトピューレ セロリ
28 (木)	むぎいりごはん セルフかあきあげどん ごまあえ わかたけじる	640 17.3 328 22	家庭訪問 B日課	こめ さとう あぶら	むぎ ごま こむぎこ	わかめ ごま	かつおぶし	キャベツ たけのこ パセリ	こまつな にんじん
29 (金)	昭和の日								

- ★ 小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー640kcal たんぱく質24g カルシウム350mg 脂質19.6g
- ★ 4月平均エネルギー637kcal たんぱく質24.6g カルシウム357mg 脂質20.4g
- ★ 都合により献立を変更することがあります。 \*数値は中学年用です
- ★ 最新の情報で安全な食材を購入しています。産地についてはPTA室に掲示してあります。

