



がっこう きゅうしょく こんだて よ てい ひょう

4月 学校給食献立予定表

泉が丘小学校



日にち ようび	こんだてめい 献立名			おも ざいりょう 主な材料			エネルギー (Kcal)	脂肪(g)
	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅさい ふくさい しるもの 主菜・副菜・汁物など	おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだの調子を整える	たん白質(g)	塩分(g)
8 (月)	むぎいりごはん	牛乳	ハンバーグ(ケチャップソース) ゆでやさい みそしる あまなつゼリー	こめ むぎ さとう ドレッシング じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな あまなつかじゅう	661 22.9	17.0 1.9
9 (火)	むぎいりごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき ゆかりあえ よしのじる	こめ むぎ でんぶん ごま さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん あかじそ だいこん こまつな	623 30.2	17.4 1.8
10 (水)	むぎいりごはん	牛乳	セルフごもくごはん しろみざかなのさいきょうやき ごますあえ	こめ むぎ こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ シロイトガラ みそ	たけのこ しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう えだめめ もやし キャベツ	611 28.9	15.8 1.8
11 (木)	パンスパン	牛乳	セルフハムカツサンド キャベツ ポテトスープ アセロラゼリー	パン パンこ あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	きゃべす にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ アセロらかじゅう	638 22.8	17.6 2.9
12 (金) トマト給食	むぎいりごはん	牛乳	とりにくのみそトマトチーズやき ゆでやさい ひじきとだいずのもの	こめ むぎ ドレッシング こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ ひじき だいず ささかまぼこ あぶらあげ	レモン トマト パセリ キャベツ こまつな とうもろこし にんじん	661 33.6	19.2 2.5
15 (月)	むぎいりごはん	牛乳	モロのからあげ しおこんぶあえ なまあげとやさいのにつけ	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう モロ しおこんぶ なまあげ	しょうが きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ たけのこ グリンピース	658 28.1	20.3 1.8
16 (火)	むぎいりごはん	牛乳	セルフそぼろどん こんさいのすましじる さくらゼリー	こめ むぎ さとう こんにゃく ゼリー	ぎゅうにゅう たまご とりにく	えだめめ しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな	636 27.4	16.7 2.0
17 (水) お祝い献立	むぎいりごはん	牛乳	とりにくのみそづけやき おひたし ごもくきんぴら おいわいいちごゼリー	こめ もちごめ ごま さとう こんにゃく あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく みそ ささかまぼこ	しょうが こまつな キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん いちごかじゅう	623 29.0	12.4 2.4
18 (木)	あげパン	牛乳	ポークポトフ ゆでやさい	パン さとう じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ さやいんげん ブロッコリー とうもろこし	647 22.9	24.8 2.4
19 (金)	むぎいりごはん	牛乳	チキンカレー フルーツポンチ	こめ むぎ あぶら じゃがいも はちみつ サイダー	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース みかん おうとう パイナップル いちごかじゅう	658 20.4	12.8 1.5
22 (月)	むぎいりごはん	牛乳	さばみそに いそべあえ ぶたにくとやさいのうまに	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば みそ のり ぶたにく	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう しめじ しょうが さやいんげん	685 24.8	22.0 1.7
23 (火)	むぎいりごはん	牛乳	やきぎょうざ はるさめサラダ まーぼーどうふ	こめ むぎ こむぎこ はるさめ ドレッシング あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	キャベツ たまねぎ にら にんじん もやし たけのこ しいたけ ねぎ にんにく	649 23.3	18.8 1.6
24 (水)	むぎいりごはん	牛乳	セルフかきあげどん たれ ごまあえ わかたけじる	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう えび いか とうふ わかめ みそ	たまねぎ ごぼう しゅんぎく にんじん こまつな キャベツ たけのこ きぬさや	610 20.4	17.3 2.5
25 (木) トマト給食	はちみつパン	牛乳	ウインナーとトマトのペンネ ゆでやさい こくさんレモンゼリー	はちみつパン ペンネ マーガリン ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう ウインナー レンズまめ	たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん もやし とうもろこし	648 21.9	20.2 2.5
26 (金)	むぎいりごはん	牛乳	ハヤシライス ゆでやさい ミニフィッシュ	こめ むぎ あぶら ごまドレッシング ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ ブロッコリー キャベツ	664 23.9	19.8 1.9
30 (火)	むぎいりごはん	牛乳	ちくわのにしょくあげ だいこんおろし とさに ふりかけ	こめ むぎ こむぎこ ごま こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり たまご とりにく なまあげ のり	だいこん たけのこ にんじん さやいんげん	694 27.7	21.9 2.0

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650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g 塩分2g以下
4月一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー647kcal たんぱく質25.5g 脂質18.3g 塩分2.0g

入学・進級、おめでとうございます。

2年生から6年生は8日から、1年生は16日から給食が始まります。
学校給食は、栄養のバランスなど食事の重要性のほか、食事マナーや郷土料理など食文化等についても、食べながら学習する場となっています。
献立予定表の紙での配付はありませんが、さくら連絡網や学校ホームページで閲覧できますので、ぜひご覧になってください。

黄のなかま



赤のなかま



緑のなかま

