



# こんだてよいひょう



日付	こんだてめい			ほくほくランチ	カロリー(kcal) タンパク(g) しじつ(g) 塩分(mg)	おもなざいりょう						行事等
	血やにくになる(あか)	体の調子をとのえる(みどり)	力や熱のもとになる(き)									
8 (火)	せきはん ごましお	牛乳	とりにくのみそづけやき おひたし ごもくきんぴら おいおいクレープ	ほ	739 26.4 24.6 2	ささげ みそ ぎゅうにゅう	とりにく さつまあげ とうにゅう	しょうが キャベツ ごぼう だいこん	こまつな もやし にんじん いちご	もちごめ さとう こめこ	こめ サラダあぶら	しんきゅう いわい こんだて
9 (水)	むぎいり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフごもくごはんのぐ さわらのみそやき ごますあえ		620 26.7 17 1.9	ぎゅうにゅう とりにく みそ	あぶらあげ さわら	たけのこ にんじん ごぼう ほうれんそう	しいたけ かんぴょう キャベツ	こめ サラダあぶら ごま	むぎ さとう	
10 (木)	むぎいり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ハヤシライス ゆでやさい ミニフィッシュ	ほ	681 23.8 20.5 2.2	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	ぶたにく かたくちいわし	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	にんじん トマト ほうれんそう にんじん	こめ サラダあぶら こむぎこ ごま	むぎ バター	
11 (金)	まるパン	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフタコメンチサンド ポテトスープ ぶどうゼリー	ほ	653 24.1 19.3 2.6	ぎゅうにゅう ベーコン あおさ	たら たこ	キャベツ たまねぎ パセリ ぶどう	にんじん とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも パンこ こむぎこ	サラダあぶら さとう	おおさか ばんぱく こんだて
14 (月)	むぎいり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフぶたどん あつやきたまご はるやさいのみそしる		697 26.4 20.8 2.8	ぎゅうにゅう たまご	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん にら	ねぎ えだまめ	こめ サラダあぶら じゃがいも	むぎ さとう	
15 (火)	むぎいり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	いわしのうめに いそべあえ ぶたにくとやさいのうまに		683 27.6 18.1 2.1	いわし ぶたにく	のり ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ごぼう しょうが	キャベツ たまねぎ しいたけ えだまめ	こめ じゃがいも	むぎ サラダあぶら	
16 (水)	むぎいり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ハンバーグケチャップソース ゆでやさい みそしる	ほ	605 23.8 16.3 2.5	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	とりにく わかめ	キャベツ こまつな トマト しょうが	にんじん たまねぎ にんにく	こめ さとう	むぎ	1ねんせい きゅうしよく はじまり
17 (木)	むぎいり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎょうざ ちゅうかふうサラダ まーぼーどうふ	ほ	649 23.8 19 1.8	ぎゅうにゅう とうふ みそ	ぶたにく とりにく	ほうれんそう 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	こめ はるさめ ごまあぶら でんぷん こむぎこ	むぎ ごま サラダあぶら こむぎこ	
18 (金)	シュガー トースト	ぎゅうにゅう 牛乳	ミートボールとやさいのカレーに ゆでやさい	ほ	609 21.9 18 2.2	ぎゅうにゅう	とりにく	にんじん しょうが ブロッコリー	たまねぎ キャベツ にんにく	パン さとう じゃがいも サラダあぶら	バター	
21 (月)	むぎいり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	とりとだいずのみそいため こんさいのすましじる		687 26.6 22.6 1.6	ぎゅうにゅう だいず	とりにく みそ	しいたけ たけのこ だいこん こまつな	にんじん えだまめ ごぼう	こめ でんぷん さとう でんぷん	むぎ サラダあぶら でんぷん	
22 (火)	むぎいり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	チキンカレー フルーツババロア (みかん、もも、パイ)	ほ	714 21.4 17.6 1.8	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	とりにく チーズ	たまねぎ にんにく もも いちご	にんじん みかん パイ	こめ サラダあぶら	むぎ じゃがいも	
23 (水)	むぎいり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフとりそぼろ トマトたまごちゅうかスープ	ほ	700 32.8 19.6 1.7	ぎゅうにゅう たまご	とりにく	たまねぎ しいたけ しょうが ちんげんさい	にんじん えだまめ トマト とうもろこし	こめ さとう でんぷん	むぎ ごまあぶら	トマト きゅうしよく
24 (木)	むぎいり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	モロのからあげ しおこんぶあえ みそけんちんじる	ほ	623 25.3 17.7 2.1	ぎゅうにゅう こんぶ みそ	モロ とうふ	しょうが きゅうり にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう	こめ ノンエッグマヨ サラダあぶら さといも	むぎ でんぷん ごまあぶら	すききらい (さかな)
25 (金)	コッペパン りんごジャム	ぎゅうにゅう 牛乳	オムレツ わんたんスープ ゆでやさい おいおいいちごゼリー		714 26.4 25.3 2.9	とうにゅう たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん もやし ねぎ いちご	キャベツ こまつな とうもろこし	パン ワンタン	そうりつ きねんび	
28 (月)	むぎいり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにくのしょうがやき ゆかりあえ よしのじる		650 27.4 22.6 1.7	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく なまあげ	しょうが にんじん ゆかり	キャベツ だいこん こまつな	こめ さといも	むぎ でんぷん	
30 (水)	むぎいり ごはん ふりかけ	ぎゅうにゅう 牛乳	ちくわのにしよくあげ だいこんおろし とさに	ほ	683 28.6 20.3 2.1	ぎゅうにゅう のり かつおぶし	ちくわ とりにく さけ	だいこん にんじん	たけのこ えだまめ	こめ こむぎこ ごま	むぎ さとう	

4月分 平均値	エネルギー665kcal, タンパク質25.7g, 脂質19.8g, 塩分2.1g
中学年の給食1食 分の栄養摂取基準値	エネルギー650kcal, タンパク質中央値26g, 脂質中央値18.1g, 塩分2.0以下 (タンパク質21.1g~32.5g) (脂質14.4g~21.6g)

## ほくほくランチとは？

ようほくちいきがっこうえん おな こんだて じっしちゅう  
(陽北地域学校園で同じ献立を実施中！)

- \* 毎月の給食のめあてにそった献立
- \* 行事食・郷土料理
- \* 好ききらいこくふく献立  
(一口たべよう！)

### 給食当番の身支度チェック

- ① 髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ② マスクはきちんとつけましょう
- ③ つめは短く切っておきましょう
- ④ 手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤ 清潔な白衣を身につけましょう

- \* 栄養価は中学年のものです。
- \* 都合により献立を変更する場合があります。
- \* 献立表には主な材料を載せてます。



### 元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になります！