

4月 献立予定表

陽光小学校
都合により献立を変更する
場合があります。

日付	行事	こんだてめい	カロリ-(kcal) タンパク質(g) 脂質 (g)	おもなざいりょう					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
8 (月)	始業式	むぎいごはん みそしる  ハンバーグ ゆでやさい (かんこくナムルドレッシング)	616 22.5 15.1	ぎゅうじゅう わかめ みぞ	ハンバーグ かつおぶし	キャベツ こまつな	にんじん たまねぎ	こめ さとう	むぎ じゃがいも
9 (火)	トマト給食	むぎいごはん トマトと豆腐の やさいスープ  だいずとじゃこの あまからいため さけぼしほ	631 26.1 17.0	ぎゅうじゅう ごおりどうふ ちりめんじゃこ	とりにく だいず ベーコン	しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ	にんじん ごぼう トマト かぶ	こめ でんぶん こんにゃく	むぎ サラダあぶら さとう
10 (水)	入学式	むぎいごはん こんにゃくのすましじる  とりにくの パーベキューソースがけ からしあえ	699 24.5 18.4	ぎゅうじゅう かつおぶし	とりにく	ニンニク りんご にんじん キャベツ	ねぎ もやし こまつな だいこん	こめ さとう でんぶん	むぎ こんにゃく
11 (木)	離任式	コッペパン チョコレートクリーム キャベツのスープ  しろみぎかなのフライ ゆでやさい (わふうごまドレッシング)	641 26.5 16.9	ぎゅうじゅう ベーコン	ホキ	アスパラ ホールコーン たまねぎ	にんじん キャベツ	パン	チョコパテ
12 (金)		むぎいごはん わかたけじる  セルフかきあげどん ごまあえ	647 18.2 21.7	ぎゅうじゅう どうふ	わかめ だしパック	こまつな にんじん きぬさや	キャベツ たけのこ	こめ サラダあぶら さとう	むぎ すりごま
15 (月)	1年生給食開始	むぎいごはん チキンカレー  フルーツパバロア	712 20.5 18.3	とりにく	ぎゅうじゅう	たまねぎ グリーンピース みかん もも	にんじん ニンニク パイ	こめ サラダあぶら	むぎ じゃがいも
16 (火)	トマト給食	むぎいごはん トマトマーボーどうふ  ぎょうざ ナムル	636 23.5 18.6	ぎゅうじゅう ぶたにく	どうふ みぞ	ほうれんそう にんじん たまねぎ しょうが	キャベツ トマト にんにく たけのこ	こめ ごまあぶら サラダあぶら	むぎ でんぶん ざらめ
17 (水)	B日課	むぎいごはん のっぺいじる  さほのみぞに こまつなのびだし	668 23.5 18.6	ぎゅうじゅう あぶらあげ ぶたにく かつおぶし	さほ ちりめんじゃこ どうふ	こまつな だいこん ねぎ	にんじん ごぼう	こめ さいも でんぶん	むぎ こんにゃく
18 (木)		こめこパン みかんジャム ヨーグルト  とりにくとじゃがいもの ケチャップあえ ゆでやさい (ごうみちゅうかドレッシング)	655 29.9 21.9	ぎゅうじゅう ヨーグルト	とりにく	パセリ キャベツ	ほうれんそう にんじん	こめこパン でんぶん じゃがいも	みかんジャム サラダあぶら さとう
19 (金)	入学祝い給食	せきはん ごもくきんびら  とりにくのみぞつけやき おひたし おいわいケーキ	762 27.1 24.0	ささげ とりにく さつまあげ	ぎゅうじゅう みぞ	こまつな もやし にんじん	キャベツ ごぼう だいこん	こめ さとう サラダあぶら	ごましお こんにゃく ケーキ
22 (月)		むぎいごはん ハヤシライス  ゆでやさい (ゆずしょうゆドレッシング) ミニフィッシュ	689 23.9 21.3	ぶたにく ぎゅうじゅう ミニフィッシュ	バター だしふんにゅう ミニフィッシュ	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	にんじん トマトピューレ ほうれんそう	こめ サラダあぶら	むぎ こむぎこ
23 (火)		スパゲティー ミートソース  ゆでやさい (イタリアントドレッシング) セ/ビーゼリー	725 27.5 23.1	ぶたにく わかめ	ぎゅうじゅう ごぼうチーズ	にんじん ニンニク トマトピューレ キャベツ	たまねぎ トマト グリーンピース ホールコーン	スパゲティー サラダあぶら セ/ビーゼリー	こむぎこ マーガリン
24 (水)		むぎいごはん こうやどうふのにもの  ちくわのにしょくあげ だいこんあろし	681 27.3 20.3	ぎゅうじゅう ぶたにく	ちくわ こおりどうふ	のり にんじん いんげん	だいこん しいたけ ごぼう	こめ こむぎこ さとう	むぎ サラダあぶら こんにゃく
25 (木)		パンズパン ポテトスープ アセロラゼリー  セルフナムカツサンド ポイルキャベツ	631 25.0 18.2	ポークハム ぎゅうじゅう	ベーコン	キャベツ たまねぎ パセリ	にんじん ホールコーン こまつな	パン パンこ さとう アセロラゼリー	こむぎこ サラダあぶら じゃがいも
26 (金)		むぎいごはん よしのじる  ぶたにくのしょうがやき ゆかりあえ	634 28.3 19.7	ぎゅうじゅう とりにく	ぶたにく かつおぶし	キャベツ ゆかり こまつな	にんじん だいこん	こめ さいも でんぶん	むぎ
29 (月)	しょうわのひ								
30 (火)		むぎいごはん みぞけんちんじる  セルフにしよくどん グループフルーツ	674 28.3 19.1	たまご ぎゅうじゅう みぞ	とりにく どうふ かつおぶし	グリーンピース だいこん ごぼう	しょうが にんじん こまつな	こめ サラダあぶら こんにゃく	むぎ さとう さいも

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準
☆本校の今月の一人一回あたりの平均摂取量

エネルギー650kcal、タンパク質26.0g、脂質18.1g
エネルギー669kcal、タンパク質25.3g、脂質19.6g

… このマークの日は、陽南地域学校園共通献立です。

