

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                     | カロリー(kcal)<br>タンパク質(g)<br>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 (火)  | 始業式         | おぎいごはん<br>みぞしる                  | ハンバーグ<br>ゆでやさい<br>(あおじぞレッシング)                  | 616<br>22.5<br>15.1 | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>みぞ                | とりにく<br>かつおぶし               | キャベツ<br>こまつな                     | にんじん<br>たまねぎ                     | こめ<br>さとう<br>おぎ<br>じゃがいも                              |
| 9 (水)  |             | おぎいごはん<br>ぎゅうにくと<br>ごぼうのにも      | サバのこうしんやき<br>きりほしだいこんと<br>こまつなのポンずあえ           | 682<br>30.5<br>21.6 | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく                    | サバ                          | にんにく<br>こまつな<br>ごぼう<br>さやいんげん    | きりほしだいこん<br>にんじん<br>しょうが         | こめ<br>さとう<br>ごま<br>サラダあぶら<br>おぎ<br>ごまあぶら<br>こんにゃく     |
| 10 (木) | 入学式         | コッペパン<br>チョコレートクリーム<br>キャベツのスープ | しろみざかなのフライ<br>ゆでやさい<br>(サウザンアイランドレッシング)        | 692<br>28.1<br>23.3 | ぎゅうにゅう<br>ベーコン                     | ホキ                          | アスパラガス<br>コーン<br>たまねぎ            | にんじん<br>キャベツ                     | パン<br>こおぎこ<br>サラダあぶら<br>チョコ<br>パンこ                    |
| 11 (金) |             | おぎいごはん<br>にらたまじる                | だいずとジャコの<br>あまからいため                            | 656<br>30.3<br>18.5 | ぎゅうにゅう<br>ごおいどうふ<br>ちりめんじゃこ<br>どうふ | とりにく<br>だいば<br>たまご<br>かつおぶし | にんじん<br>ごぼう                      | たけのこ<br>にら                       | こめ<br>でんぶ<br>こんにゃく<br>おぎ<br>サラダあぶら<br>さとう             |
| 14 (月) | 1年生<br>給食開始 | おぎいごはん<br>チキンカレー                | フルーツババロア                                       | 710<br>21.4<br>18.2 | ぎゅうにゅう                             | とりにく                        | たまねぎ<br>グリーンピース<br>みかん<br>パイナップル | にんじん<br>にんにく<br>もも               | こめ<br>サラダあぶら<br>おぎ<br>じゃがいも                           |
| 15 (火) |             | おぎいごはん<br>ぶたにくとやさいの<br>うまに      | イワシのごまみそに<br>いぞべあえ                             | 657<br>25.3<br>17.9 | ぎゅうにゅう<br>のり<br>みぞ                 | イワシ<br>ぶたにく                 | ほうれんそう<br>にんじん<br>ごぼう<br>しょうが    | キャベツ<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>さやいんげん   | こめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>おぎ<br>サラダあぶら<br>ごま              |
| 16 (水) | 入学祝い<br>給食  | せきはん<br>ごもくきんぴら<br>おいわいゼリー      | とりにくのみぞつけやき<br>おひたし                            | 705<br>25.5<br>20.8 | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>さつまあげ            | ささげ<br>みぞ                   | しょうが<br>キャベツ<br>ごぼう<br>だいこん      | こまつな<br>もやし<br>にんじん<br>いちご       | こめ<br>さとう<br>サラダあぶら<br>ごま<br>こんにゃく                    |
| 17 (木) |             | コッペパン<br>とちあいかジャム<br>イタリアンスープ   | タンドリーチキン<br>こみきいも                              | 656<br>33.9<br>17.9 | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト<br>ベーコン            | とりにく<br>チーズ<br>たまご          | いちご<br>しょうが<br>にんじん<br>コーン       | にんにく<br>パセリ<br>たまねぎ<br>マッシュルーム   | パン<br>パンこ<br>おぎ<br>じゃがいも                              |
| 18 (金) |             | おぎいごはん<br>とさに                   | ちくわのにしょくあげ<br>だいこんおろし                          | 680<br>27.4<br>20.1 | ぎゅうにゅう<br>のり<br>とりにく               | ちくわ<br>たまご<br>かつおぶし         | だいこん<br>にんじん                     | たけのこ<br>さやいんげん                   | こめ<br>こおぎこ<br>こんにゃく<br>おぎ<br>サラダあぶら<br>さとう            |
| 21 (月) | 宮っ子<br>ランチ  | スパゲティ<br>チキンマトソース               | ゆでやさい<br>(コーンクリームレッシング)<br>さくらゼリー              | 690<br>27.5<br>20.7 | ぎゅうにゅう<br>とりにく                     | ウインナー                       | にんにく<br>たまねぎ<br>グリーンピース          | にんじん<br>トマト<br>キャベツ              | スパゲティ<br>サラダあぶら<br>おぎ<br>さとう                          |
| 22 (火) |             | セルフにしょくどん                       | わかだけじる                                         | 617<br>30.8<br>18.7 | ぎゅうにゅう<br>たまご<br>かつおぶし             | とりにく<br>わかめ                 | えだまめ<br>にんじん<br>さやえんどう           | たけのこ<br>こんぶ                      | こめ<br>サラダあぶら<br>おぎ<br>さとう                             |
| 23 (水) |             | おぎいごはん<br>みぞけんちんじる              | サンマかほすれもん<br>こまつなのにびたし                         | 625<br>28.0<br>16.4 | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ<br>どうふ<br>かつおぶし    | サンマ<br>ちりめんじゃこ<br>みぞ        | こまつな<br>にんじん<br>ねぎ               | だいこん<br>ごぼう                      | こめ<br>こんにゃく<br>サラダあぶら<br>おぎ<br>さとう                    |
| 24 (木) | 5年生<br>冒険活動 | こめこパン<br>みかんジャム<br>ヨーグルト        | とりにくとじゃがいもの<br>ケチャップあえ<br>ゆでやさい<br>(わふうドレッシング) | 655<br>29.9<br>21.9 | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト                    | とりにく                        | パセリ<br>キャベツ                      | ほうれんそう<br>にんじん                   | こめこパン<br>でんぶ<br>じゃがいも<br>みかんジャム<br>サラダあぶら<br>さとう      |
| 25 (金) | 5年生<br>冒険活動 | セルフかきあげどん<br>みぞしる               | はくさいのしおこんぶあえ                                   | 663<br>20.6<br>21.9 | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ<br>みぞ              | こんぶ<br>かつおぶし                | はくさい<br>にんじん                     | ほうれんそう                           | こめ<br>サラダあぶら<br>おぎ<br>ごまあぶら                           |
| 28 (月) |             | セルフごもくごはん                       | しろみざかなの<br>さいしゅうやき<br>ごますあえ                    | 635<br>29.4<br>17.2 | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ<br>みぞ              | とりにく<br>ナイルパーチ              | たけのこ<br>にんじん<br>ごぼう<br>ほうれんそう    | しいたけ<br>かんぴょう<br>グリーンピース<br>キャベツ | こめ<br>こんにゃく<br>サラダあぶら<br>ごま<br>おぎ<br>さとう<br>しらたき      |
| 29 (火) |             | しょうわのひ                          |                                                |                     |                                    |                             |                                  |                                  |                                                       |
| 30 (水) |             | おぎいごはん<br>よしのじる                 | ぶたにくの<br>バーベキューソースがけ<br>はるさめサラダ                | 652<br>30.4<br>18.4 | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>かつおぶし            | ぶたにく<br>なまあげ                | しょうが<br>にんにく<br>りんご<br>きゅうり      | レモン<br>ねぎ<br>にんじん<br>もやし         | こめ<br>さとう<br>ごま<br>さといも<br>おぎ<br>はるさめ<br>ごまあぶら<br>でんぶ |

★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662kcal、タンパク質27.6g、脂質19.3g

