

# 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) たんぱく質(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 (水)	始業式	むぎいごはん みぞしる  ハンバーグ ゆでやさい (サウザンアイランドレッシング)	625 23.4 15.7	ぎゅうじゅう わかめ かつおぶし	とりにく みぞ ぶたにく	キャベツ こまつな	にんじん たまねぎ	こめ おぎ	じゃがいも さとう
9 (木)		ツナトースト ミートボールとやさいの カレー  ゆでやさい (てづくいわふうどレッシング)	753 28.2 31.5	ぎゅうじゅう とりにく ぶたにく	ツナ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース	パセリ キャベツ 7ロココリー	しゃくパン マーガリン じゃがいも	マヨネーズ サラダあぶら さとう
10 (金)	入学式	むぎいごはん けんちんじる  サンマかほすレモンに こまつなのにびだし	626 22.6 20.3	ぎゅうじゅう きざみあげ かつおぶし	サンマ とうふ	こまつな ごぼう かほす	にんじん だいこん レモン	こめ おぎ さといも	サラダあぶら こんにゃく
13 (月)		むぎいごはん ハヤシライス  ゆでやさい (こうみたまねぎドレッシング)	665 21.0 21.1	ぎゅうじゅう ぶたにく	ぶたにく バター	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	こめ おぎ	サラダあぶら こむぎこ
14 (火)		むぎいごはん ぎゅうにくとごぼうの にも  サバのこうしんやき ほんすあえ	702 32.3 22.8	ぎゅうじゅう ぎゅうにく	サバ	にんにく こまつな ごぼう さやいんげん	きりほしだいこん にんじん しょうが	こめ おぎ ごまあぶら こんにゃく	サラダあぶら さとう ごま
15 (水)		ココアあげぱん ポークポトフ  ゆでやさい (パンバンジードレッシング)	651 24.4 22.8	ぎゅうじゅう ぶたにく	だっしふんにゅう ベーコン	にんじん キャベツ さやいんげん コーン	たまねぎ セロリー こまつな	コッペパン さとう じゃがいも	サラダあぶら ココア
16 (木)	1年生 給食開始	むぎいごはん チキンカレー  フルーツババロア	711 20.6 18.1	ぎゅうじゅう チーズ	とりにく	たまねぎ グリーンピース みかん モモ	にんにく パン	こめ おぎ じゃがいも	さとう サラダあぶら
17 (金)		むぎいごはん マーボーとうふ  やきぎょうざ ナムル	637 23.5 18.8	ぎゅうじゅう ぶたにく	とうふ みぞ	ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ	キャベツ にんにく たけのこ しいたけ	こめ おぎ ごま ざらめ こむぎこ	でんぶん ごまあぶら サラダあぶら こむぎこ
20 (月)		むぎいごはん とんじる  チキンチキンごぼう ごまあえ	760 32.4 24.5	ぎゅうじゅう ぶたにく みぞ	とりにく とうふ かつおぶし	ごぼう こまつな にんじん	えだまめ キャベツ だいこん	こめ おぎ サラダあぶら ごま	さとう でんぶん さとう
21 (火)		むぎいごはん ぶたにくとやさいの うま  イワシのごまみぞに いそべあえ	658 26.8 17.0	ぎゅうじゅう きざみのり	イワシ ぶたにく	ほうれんそう にんじん ごぼう しょうが さやいんげん	キャベツ たまねぎ しいたけ さやいんげん	こめ おぎ サラダあぶら	さとう じゃがいも
22 (水)	お祝い 給食	せきはん ごもくきんぴら  とりにくのみぞチーズやき おひだし おいおいゼリー	675 29.1 15.7	ぎゅうじゅう とりにく チーズ どうじゅう	ささげ みぞ さつまあげ とうじゅう	レモン こまつな もやし にんじん だいこん いちご	パセリ キャベツ ごぼう	もちごめ ごまあぶら こんにゃく さとう	こめ マヨネーズ サラダあぶら さとう
23 (木)	宮っ子 ランチ	スパゲティ ミートソース  ゆでやさい (イタリアントレッシング) セノビーゼリー	727 28.4 22.6	ぎゅうじゅう ぎゅうにく にゅうさんきんいんいりょう チーズ	わかめ ぶたにく にゅうさんきんいんいりょう チーズ	にんじん にんにく トマト グリーンピース	たまねぎ しょうが オレガノ	スパゲティ サラダあぶら さとう	こむぎこ マーガリン
24 (金)	授業 参観	むぎいごはん よしのじる  ぶたにくの しょうがいため シャキシャキサラダ	649 26.5 21.7	ぎゅうじゅう とりにく かつおぶし	ぶたにく あぶらあげ	しょうが きゅうり こまつな	だいこん にんじん たまねぎ	こめ おぎ さといも	でんぶん ごま
27 (月)		むぎいごはん わかたけじる  セルフにしょくとん	632 29.4 19.4	ぎゅうじゅう とりにく かつおぶし	たまご わかめ	グリーンピース たけのこ こんぶ	しょうが にんじん さやえんどう	こめ おぎ	サラダあぶら さとう
28 (火)		こめこパン マーシャルピーンス 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 (わふうゆずドレッシング)	762 28.7 36.0	ぎゅうじゅう ヨーグルト だっしふんにゅう	とりにく だいご	しょうが 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	さとう サラダあぶら ココア
29 (水)	<b>しょうわのひ</b>								
30 (木)		むぎいごはん いなかじる  モロフライ しおこんぶあえ	656 28.7 17.4	ぎゅうじゅう みぞ とりにく かつおぶし	モロ こんぶ とうふ	キャベツ にんじん ごぼう	きゅうり かんぴょう こまつな	こめ おぎ パンこ じゃがいも	こんにゃく こむぎこ サラダあぶら

★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、たんぱく質26.0g、脂質18.1g  
エネルギー662kcal、たんぱく質27.6g、脂質19.3g

