



# 4月献立予定表



日光市藤原学校給食センター(小学校)

| 日  | 曜 | 献立名              |    |                                            | おもな材料と働き                         |                                                   |                               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質      |
|----|---|------------------|----|--------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
|    |   | 主食               | 牛乳 | おかず                                        | 血や肉になる<br>(赤)                    | 体の調子を整える<br>(緑)                                   | 熱や力のもとになる<br>(黄色)             |                           |
| 10 | 月 | 野菜かき揚げ<br>天井     |    | きゃべつとのピリッと漬け<br>五目みそ汁                      | 牛乳<br>油揚げ<br>みそ                  | にんじん たまねぎ<br>ごぼう しゅんぎく きゅうり<br>きゃべつ ほうれんそう        | 米<br>油 小麦粉 ごま<br>じゃがいも        | 645kcal<br>17.2g<br>2.1g  |
| 11 | 火 | ミルクパン<br>粒みかんジャム |    | プレーンオムレツ<br>コールスローサラダ<br>コーンシチュー           | 牛乳<br>とり肉 ハム<br>きゅうり きゃべつ<br>コーン | にんじん たまねぎ<br>きゅうり きゃべつ<br>コーン                     | パン<br>バター ドレッシング<br>じゃがいも ジャム | 626kcal<br>24.1g<br>23.3g |
| 12 | 水 | 手巻きずし            |    | (きゅうり・ツナ・梅びしお)<br>けんちん汁<br>さくらゼリー          | 牛乳<br>まぐろツナ のり<br>豆腐 みそ          | にんじん たまねぎ<br>きゅうり だいこん<br>コーン はくさい ねぎ             | 米<br>油 マヨネーズ<br>さといも          | 640kcal<br>22.1g<br>21.2g |
| 13 | 木 | 黒パン              |    | 焼きそば<br>ツナと大根のサラダ<br>オレンジ                  | 牛乳<br>ぶた肉 まぐろツナ<br>いか のり         | にんじん たまねぎ<br>きゃべつ きゅうり オレンジ<br>だいこん ブロッコリー        | パン<br>油 中華めん<br>ドレッシング        | 642kcal<br>26.0g<br>21.6g |
| 14 | 金 | 麦ご飯              |    | ポークカレー<br>海藻サラダ<br>福神漬け チーズ                | 牛乳<br>ぶた肉 わかめ 昆布<br>チーズ          | にんじん たまねぎ にんにく<br>しょうが りんご コーン<br>きゅうり ふくじんづけ     | 米 麦<br>じゃがいも<br>油             | 629kcal<br>20.0g<br>19.7g |
| 17 | 月 | ご飯               |    | おろしハンバーグ<br>ごぼうサラダ<br>ワンタンスープ              | 牛乳<br>ぶら肉 とり肉<br>なると             | にんじん たまねぎ りんご<br>だいこん ごぼう きゅうり<br>かんぴょう はくさい コーン  | 米<br>さとう マヨネーズ<br>ワンタン でん粉    | 686kcal<br>25.5g<br>22.7g |
| 18 | 火 | ミルクパン<br>いちごジャム  |    | 地産地消献立(アスパラ)<br>豚肉コロッケ アスパラ入りサラダ<br>野菜スープ  | 牛乳<br>ぶた肉 鶏肉<br>うずら卵             | にんじん たまねぎ もやし<br>きゃべつ きゅうり だいこん<br>アスパラ ブロッコリー    | パン<br>油 パン粉<br>ドレッシング         | 638kcal<br>22.6g<br>26.2g |
| 19 | 水 | ご飯               |    | さばのみそ煮<br>切り干し大根煮<br>豚汁                    | 牛乳<br>ぶた肉 さば 豆腐<br>さつま揚げ みそ      | にんじん たまねぎ<br>しいたけ ごぼう<br>きゃべつ だいこん                | 米<br>油 さとう<br>じゃがいも           | 656kcal<br>23.4g<br>22.2g |
| 20 | 木 | コッペパン<br>チョコパテ   |    | スパゲティナポリタン<br>ビーンズサラダ<br>あまなつゼリー           | 牛乳<br>ベーコン ウインナー<br>ハム チーズ いんげん豆 | にんじん たまねぎ<br>ピーマン トマト にんにく<br>きゅうり えだまめ           | パン<br>オリーブオイル<br>スパゲティ チョコパテ  | 634kcal<br>22.3g<br>21.9g |
| 21 | 金 | 赤飯<br>ごま塩        |    | 入学・進級お祝い献立<br>とりのから揚げ ごま和え<br>すまし汁 お祝いクレープ | 牛乳 あずき<br>とり肉 豆腐<br>はんぺん なると     | にんじん もやし<br>こまつな きゃべつ<br>しょうが ねぎ                  | 米<br>油 でん粉<br>ごま さとう          | 691kcal<br>28.6g<br>24.1g |
| 24 | 月 | ご飯               |    | マーボー豆腐<br>えびしゅうまい(2)<br>中華和え               | 牛乳<br>ぶた肉 えび<br>豆腐               | にんじん たまねぎ<br>たけのこ しいたけ きゃべつ<br>きゅうり にんにく しょうが     | 米<br>油 でん粉<br>ごま油             | 668kcal<br>23.9g<br>21.1g |
| 25 | 火 | ミルクパン<br>レモンハニー  |    | チキンオープン焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>ミネストローネ          | 牛乳<br>ぶた肉 とり肉                    | にんじん たまねぎ きゅうり<br>ピーマン にんにく コーン<br>ブロッコリー トマト パセリ | パン<br>油 マカロニ<br>じゃがいも ドレッシング  | 619kcal<br>27.0g<br>24.5g |
| 26 | 水 | ご飯               |    | じゃがいものそぼろ煮<br>厚焼き卵<br>お浸し                  | 牛乳<br>ぶた肉 卵<br>ちくわ かつおぶし         | にんじん たまねぎ<br>いんげん こまつな<br>もやし                     | 米<br>油 さとう<br>ごま              | 619kcal<br>22.9g<br>15.4g |
| 27 | 木 | セルフドッグ           |    | (ソーセージ・ポイルキャベツ)<br>チャンポンメン<br>グレープフルーツ     | 牛乳<br>ぶた肉 いか なると<br>ソーセージ うずら卵   | にんじん たまねぎ もやし<br>はくさい きゃべつ しょうが<br>はくさい グレープフルーツ  | パン<br>油 ごま油<br>中華めん           | 619kcal<br>27.8g<br>27.1g |
| 28 | 金 | 三色丼              |    | 田舎汁                                        | 牛乳<br>とり肉 卵<br>豆腐 みそ             | にんじん はくさい ねぎ<br>だいこん こまつな<br>ごぼう しょうが             | 米<br>油 さとう ごま<br>さといも         | 660kcal<br>28.2g<br>22.6g |

★ 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 640kcal ・たんぱく質 24g ・脂質 21g

★ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

