



# 4月 給食献立予定表

R2. 4月 小学校  
那珂川町学校給食センター

日付	こんだて名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な 材 料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めい も 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
8 水	むぎごはん ぎゅうにゅう なかちゃんぎょうざのあますあんかけ② さんしょくごまあえ ちゅうかスープ さくらゼリー	639 20.9 17.9 2.2	ぎょうざ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にら ほうれんそう にんじん	ねぎ ちやし きくらげ	ごめ おおむぎ さとう ゼリー	サラダあぶら ごま ごまあぶら
9 木	くろパン ぎゅうにゅう トマトオムレツ マカロニツナサラダ クリームシチュー	648 23.9 27.3 2.5	オムレツ まぐろツナ とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ いんげんまめ	パン マカロニ じゃがいも ルウ	マヨドレ マーガリン
10 金	セルフやきにくどん(ごはん・やきにくどんのぐ) ぎゅうにゅう だいこんサラダ ゆばのみそしる アセロラゼリー	653 25.7 19.9 2.4	ぶたにく ハム ゆば とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう しらたき しょうが	ごぼう ねぎ たまねぎ だいこん きゅうり	ごめ さとう ゼリー	サラダあぶら ごま ドレッシング
13 月	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー かんぴょうサラダ おいおいクレープ	741 20.0 25.9 2.1	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん りんご たまねぎ コーン しょうが ニンニク	かんぴょう キャベツ きゅうり	ごめ じゃがいも ルウ クレープ	ドレッシング サラダあぶら
14 火	けんさんこむぎはちみつパン ぎゅうにゅう はんぺんチーズフライ ブロッコリーとツナのサラダ やきそば	683 26.2 25.1 2.9	はんぺん まぐろツナ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう チーズ あおのり	ブロッコリー にんじん	きゅうり コーン キャベツ	パン やきそばめん さとう	サラダあぶら ごまあぶら
15 水	【入学・進級お祝い献立】 せきはん ごましお ぎゅうにゅう わふうソースハンバーグ にらともやしのあえもの なめこじる	601 24.8 18.5 2.6	ハンバーグ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	たまねぎ りんご ちやし ニンニク なめこ ねぎ	ごめ さとう でんぶん	マーガリン ドレッシング
16 木	けんさんこむぎしょくパン とちおとめジャム ぎゅうにゅう やさいとたまこのオープンやき ごぼうサラダ ミネストローネ	617 21.6 24.8 2.4	たまご ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ニンニク セロリ コーン いちご	ごぼう きゅうり たまねぎ	パン ジャム さとう じゃがいも マカロニ	マヨネーズ サラダあぶら
17 金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばみそに のりすあえ にくじゃが	687 29.6 19.4 2.4	さば みそ まぐろツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しらたき	ごめ おおむぎ さとう じゃがいも	ごま サラダあぶら
20 月	わかめごはん ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご アスパラサラダ とんじる	601 22.8 20.0 3.0	たまご ハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ ごぼう ねぎ だいこん	アスパラ キャベツ きゅうり	ごめ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング
21 火	ココアパン ぎゅうにゅう とりにくこみやき シーザーサラダ スパゲティナポリタン	649 30.5 24.9 2.6	とりにく ハム ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん ピーマン トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン スパゲティ クルトン	ドレッシング サラダあぶら
22 水	むぎごはん ぎゅうにゅう とりからあげ② きりほしだいこんのもの とうふのみそしる	685 24.2 26.3 2.2	とりにく さつまあげ とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ごまつな	きりほしだいこん しらたき ねぎ	ごめ おおむぎ さとう	サラダあぶら
23 木	しょくパン チョコクリーム ぎゅうにゅう やさしいろいろにくだんご② ほうれんそうサラダ やさいのポトフ	628 26.7 24.5 2.8	にくだんご ハム ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ブロッコリー たまねぎ	キャベツ きゅうり コーン アスパラ	パン チョコクリーム じゃがいも	ドレッシング サラダあぶら
24 金	ごはん ぎゅうにゅう ひじきのサラダ マーボーとうふ いちこのムース	654 26.2 23.6 1.7	まぐろツナ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら しいたけ たけのこ	キャベツ コーン ねぎ しょうが ニンニク	ごめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま サラダあぶら
27 月	ごはん ぎゅうにゅう さんまのうめに わかめサラダ こんさいごまじる	597 21.9 20.7 2.2	さんま とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ うめ	ごめ さといも	ドレッシング ごま サラダあぶら
28 火	セルフホットドッグ(ドッグパン・ウインナーソー セージ・ケチャップ) ぎゅうにゅう コーンチャウダー フルーツゼリーあえ	605 21.3 24.4 2.3	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ コーン いんげんまめ みかん もも パイン	パン じゃがいも ルウ ゼリー	マーガリン
30 木	アップルパン ぎゅうにゅう いかてんぷら ビーンズサラダ にこみうどん	624 25.4 24.6 2.7	いか だいず ハム なると とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり えだまめ ねぎ りんご	パン うどん	サラダあぶら ドレッシング

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準値 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g  
★4月の平均栄養量 エネルギー644kcal たんぱく質24.4g 脂質22.9g 塩分2.4g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※今月の那珂川町産農産物・・・ごめ、アスパラガス、きゅうり、とまと、にら、ねぎ、きくらげ、しいたけ

