



# 4月 給食献立予定表

R4.4.5発行 小学校  
那珂川町学校給食センター

| ひにち  | よつび | こんだてめい<br><small>※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。</small>                         | おもなしょくひん（使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。） |  |  |   |  |                                   | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g)<br><br>※牛乳の<br>栄養価含む |
|------|-----|---|--|--|--|---|--|-----------------------------------|---|
|      |     |   | からだをつくる                                    |  | からだのちょうしをとのえる  |   | エネルギーになる   |                                   |   |
|      |     |   | 1群   | 2群   | 3群   | 4群  | 5群   | 6群                                |   |
| まいにち |     |   | からだをつくる                                    | からだのちょうしをとのえる                              | からだのちょうしをとのえる  | からだのちょうしをとのえる   | からだのちょうしをとのえる                                    | からだのちょうしをとのえる                     |   |
|      |     |   | たんぱくしつ                                     | むきしつ                                       | カロテン   | ビタミンC   | たんすいかぶつ  | ししつ                               |   |
|      |     |   | 魚・肉・卵・豆・豆製品                                | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻                            | 緑黄色野菜  | その他の野菜<br>くだもの  | 米・パン・麺<br>いも・砂糖                                  | 油脂                                |   |
|      |     |   | ぎゅうにゅう                                     | ぎゅうにゅう                                     |  |   |  |                                   |   |
| 8    | 金   | 【1がっきしぎょうしき】<br>そぼろどん ごはん<br>にくそぼろ<br>ほうれんそうとツナのいそあえ<br>こんさいごまじる<br>さくらのジュレ | ぶたにく とりにく<br>まぐろツナ<br>あぶらあげ みそ             | のり   | ほうれんそう<br>にんじん   | しょうが えだまめ<br>キャベツ<br>だいこん ごぼう ねぎ                      | さとう<br>さとう<br>さとういも<br>さとう                       | ごめ<br>さとう<br>ごま あぶら               | 639<br>26.9<br>18.7<br>2.4  |
| 11   | 月   | ごはん<br>さばみそに<br>わかめサラダ<br>にくじゃが   | さば みそ<br>とりにく<br>ぶたにく                      | わかめ<br>にんじん                                |  | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ しらたき えだまめ                           | さとう  | ごめ<br>さとう ごめこ<br>ごま ドレッシング<br>あぶら | 667<br>28.5<br>18.4<br>2.3  |
| 12   | 火   | 【にゅうがくしき】<br>はちみつパン<br>トマトオムレツ<br>ポテトサラダ<br>ミートボールスープ                       | たまご とりにく<br>ハム<br>とりにく ぶたにく                | だっしふんにゅう<br>にんじん<br>にんじん ほうれんそう            | トマト<br>にんじん<br>たまねぎ<br>きゅうり たまねぎ                       | さとう<br>たまねぎ<br>しょうが                                   | ごむぎこ さとう<br>はちみつ<br>てんぷん<br>じゃがいも<br>はるさめ パンこ    | ショートニング<br>あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ      | 626<br>21.7<br>25.9<br>2.5  |
| 13   | 水   | むぎごはん<br>ポークカレー<br>グリーンサラダ<br>おいわいクレープ（いちご）                                 | ぶたにく<br>ぶたにく                               | にんじん<br>ブロッコリー パセリ                         | しょうが たまねぎ りんご<br>キャベツ きゅうり                             | さとう<br>ごめ おおむぎ<br>じゃがいも ルウ                            | あぶら<br>あぶら<br>あぶら                                | 731<br>20.6<br>25.1<br>2.1        |   |
| 14   | 木   | しょくパン<br>みかんジャム<br>チキンチーズやき<br>ブロッコリーとツナのあえもの<br>やきそば                       | とりにく<br>まぐろツナ<br>ぶたにく なると                  | チーズ<br>あおのり                                | あかピーマン パセリ<br>ブロッコリー<br>にんじん                           | みかん<br>コーン<br>キャベツ                                    | ごむぎこ さとう<br>みずあめ さとう<br>パンこ さとう<br>さとう<br>やきそばめん | ショートニング<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>あぶら    | 671<br>30.2<br>24.6<br>2.9  |
| 15   | 金   | 【にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて】<br>せきはん<br>ごまお<br>あつやきたまご<br>はるさめサラダ<br>とんじり          | たまご<br>ハム<br>ぶたにく みそ                       | にんじん<br>にんじん                               | きゅうり<br>だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ                              | ごめ あすき<br>さとう てんぷん<br>はるさめ さとう<br>じゃがいも               | ごま<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>あぶら                        | 601<br>22.3<br>17.9<br>2.3        |   |
| 18   | 月   | てんどん ごはん<br>いかてんぷら<br>てんどんのたれ<br>かんぴょうサラダ<br>じゃがいものみそしる                     | いか<br>ハム<br>とうふ あぶらあげ みそ                   | にんじん                                       | かんぴょう キャベツ<br>えだまめ コーン<br>たまねぎ                         | ごめ<br>ごむぎこ てんぷん<br>さとう<br>じゃがいも                       | あぶら<br>ごま ドレッシング<br>あぶら                          | 638<br>21.4<br>19.9<br>2.2        |   |
| 19   | 火   | ホットドック コッペパン<br>ウインナー<br>ケチャップ<br>まめのクリームスープ<br>フルーツゼリーあえ                   | ぶたにく とりにく きゅうりにく<br>ベーコン だいず<br>とうにゅう      | だっしふんにゅう<br>トマト<br>にんじん ほうれんそう             | たまねぎ<br>たまねぎ しろいんげんまめ コーン<br>みかん もも パイン<br>いちご ぶどう りんご | ごむぎこ さとう<br>さとう<br>さとう<br>じゃがいも ルウ<br>さとう             | ショートニング<br>あぶら<br>にゅうらしょうマーガリン                   | 597<br>21.9<br>23.8<br>2.8        |   |
| 20   | 水   | むぎごはん<br>やきしゅうまい②<br>もやしのナムル<br>マーボー豆腐                                      | ぶたにく<br>とうふ ぶたにく みそ                        | にんじん<br>にんじん なら                            | たまねぎ しょうが<br>もやし<br>ねぎ ニンニク しょうが                       | ごめ おおむぎ<br>パンこ てんぷん<br>ごむぎこ<br>ごま ドレッシング<br>あぶら ごまあぶら | 654<br>28.3<br>21.6<br>2.2                       |                                   |   |
| 21   | 木   | しょくパン<br>チョコクリーム<br>スペインふうオムレツ<br>ハムのマリネ<br>スパゲティナポリタン                      | だっしふんにゅう<br>たまご とりにく<br>ソフトサラミ<br>ウインナー    | だっしふんにゅう<br>ほうれんそう<br>パセリ<br>にんじん ピーマン トマト | たまねぎ<br>キャベツ きゅうり たまねぎ<br>たまねぎ                         | ごむぎこ さとう<br>れんにゅう さとう<br>じゃがいも てんぷん<br>ドレッシング<br>あぶら  | ショートニング<br>カカオ<br>あぶら<br>ドレッシング<br>あぶら           | 615<br>22.5<br>22.9<br>2.4        |   |
| 22   | 金   | わかめごはん<br>さわらみそマヨやき<br>やさいサラダ<br>こうやどうふのとうにゅうじる<br>レモンタルト                   | さわら みそ<br>こうやどうふ<br>とうにゅう みそ<br>たまご        | わかめ<br>にんじん<br>ごまつな                        | ごぼう キャベツ きゅうり コーン<br>だいこん ねぎ<br>レモン                    | ごめ<br>さとう<br>さとう<br>ごむぎこ さとう<br>ごま ドレッシング<br>あぶら      | ノンエッグマヨネーズ<br>ごま ドレッシング<br>あぶら                   | 697<br>23.9<br>24.9<br>2.7        |   |
| 25   | 月   | ごはん<br>とりのからあげ②<br>キャベツのしおこんぶあえ<br>のっぺいじる<br>くるパン                           | とりにく たまご<br>こんぶ<br>とりにく とうふ あぶらあげ          | にんじん<br>にんじん                               | しょうが<br>キャベツ きゅうり<br>だいこん しいたけ こんにゃく                   | ごめ<br>てんぷん<br>あぶら<br>さとういも てんぷん                       | あぶら  | 602<br>22.5<br>20.7<br>1.8        |   |
| 26   | 火   | しろみさかなフライ<br>ちゅうのうソース<br>アスパラのサラダ<br>コーンチャウダー                               | ホキ<br>ハム<br>ベーコン とうにゅう                     | にんじん                                       | アスパラガス きゅうり キャベツ<br>玉ねぎ コーン ニンニク                       | ごむぎこ さとう<br>ごくと<br>パンこ ごむぎこ<br>てんぷん<br>じゃがいも ルウ       | ショートニング<br>あぶら<br>ごま ドレッシング<br>にゅうらしょうマーガリン      | 600<br>23.4<br>20.5<br>2.6        |   |
| 27   | 水   | やきにくとん むぎごはん<br>やきにく<br>ほうれんそうサラダ<br>ワンタンスープ                                | ぶたにく<br>ハム<br>なると ぶたにく                     | にんじん<br>ほうれんそう<br>にんじん なら                  | ごぼう たまねぎ しらたき しょうが<br>きゅうり コーン<br>もやし ねぎ キャベツ たまねぎ     | ごめ おおむぎ<br>あぶら<br>ごま ドレッシング<br>ごまあぶら                  | 642<br>25.5<br>20.4<br>2.6                       |                                   |   |
| 28   | 木   | しょくパン<br>フルーツクリーム<br>とりにくこうみやき<br>やさいのポトフ                                   | だっしふんにゅう<br>クリーム<br>とりにく<br>ぶたにく ウインナー     | だっしふんにゅう<br>クリーム<br>にんじん ブロッコリー            | みかん パイン もも<br>ねぎ しょうが ニンニク<br>たまねぎ                     | ごむぎこ さとう<br>みずあめ<br>さとう<br>じゃがいも                      | ショートニング<br>あぶら<br>ごま<br>あぶら                      | 610<br>27.6<br>25.3<br>1.9        |   |

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー650 kcal 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639 kcal たんぱく質24.4g 脂質22.0g 塩分2.4g

※今月の那珂川町産農産物・・・ごめ、アスパラガス、きゅうり、なら、ねぎ、しいたけ



献立表には、給食の献立や使用している食品、栄養価などの情報が載っています。

「今日の夕食は何にしよう」「好きな給食はあるかな」「バランスよく食べるにはどうしたらいいのか」など、いろいろな見方ができます。ぜひ、ご家庭の話題のひとつに献立表をご活用ください。