



4月 給食献立予定表

R7.4.8発行 小学校
那珂川町学校給食センター

ひ に ち		よう び		こんだてめい		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 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む		
						からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		エネルギーになる				
						1群	2群	3群	4群	5群	6群			
						たんぱくしつ 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	むきしつ 牛乳・乳製品 小魚・海藻	カロテン 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 くだもの	たんずいかぶつ 米・パン・麺 いも・砂糖	ししつ 油脂			
まいにち				ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
8	火	【第1学期始業式】 はちみつパン			だっしふんにゅう				こむぎこ さとう はちみつ	ショートニング	636 21.9 20.3 2.7			
		チキンナゲット②		とりにく				パンこ かたくりこ さとう	あぶら					
		やさいサラダ				にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング ごま					
		クリームシチュー さくらゼリー		ウインナー とうにゅう		にんじん ブロッコリー	たまねぎ しろいんげんまめ さくらんぼ レモン	じゃがいも ルウ みずあめ さとう	マーガリン					
9	水	むぎごはん きんぴらいりつくね ちくわのサラダ ピリからみそしる		とりにく とうふ ちくわ あぶらあげ	チーズ		にんじん	ごぼう たまねぎ しょうが キャベツ	さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま ドレッシング ごま あぶら	587 22.1 18.4 2.3			
		 入学式			だっしふんにゅう			いちご たまねぎ	こむぎこ さとう さとう みずあめ じゃがいも さとう かたくりこ	ショートニング あぶら	622 22.8 22.6 2.5			
				グリーンサラダ トマトにこみうどん	ぶたにく		パセリ にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ たまねぎ しめじ ニンニク		ドレッシング あぶら				
				ごはん ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ りんご ニンニク しょうが	こめ じゃがいも ルウ	あぶら				
11	金	ブロッコリーとツナのあえもの おいわいいちごクレープ		まぐろツナ とうにゅう だいすこ		ブロッコリー	コーン いちご レモン	さとう こめこ かたくりこ さとう みずあめ	ごまあぶら あぶら	713 21.8 24.8 2.4				
		 入学・進級お祝い献立						こめ あずき さとう かたくりこ	ごま	643 27.9 19.6 2.7				
				せきはん・ごましお てりやきチキン のりずあえ けんちんじる	とりにく まぐろツナ あぶらあげ とうふ	のり	ほうれんそう にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	さといも あぶら					
				こくとうパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう こくとう こむぎこ パンこ かたくりこ		ショートニング あぶら	715 27.3 25.1 2.8		
15	火	しろみさかなフライ ちゅうのうソース ハムのマリネ スパゲティナポリタン		ほき ソフトサラミ ウインナー		パセリ にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング あぶら					
		16	水	むぎごはん ぎょうざロール もやしのナムル まーぼーどうふ		ぶたにく とりにく とうふ ぶたにく		にら にんじん にら にんじん	キャベツ たまねぎ ニンニク ねぎ しょうが もやし きゅうり ねぎ しょうが ニンニク	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら あぶら あぶら ごまあぶら		642 27.8 22.5 1.9	
				17	木	ホットドッグ コッペパン ウインナー・ケチャップ コーンチャウダー いちご（とちあいか）②		ウインナー ベーコン とうにゅう	だっしふんにゅう	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン いちご		こむぎこ さとう じゃがいも ルウ	ショートニング マーガリン
						18	金	【食育の日献立】 ごはん さばしおやき さんしょくごまあえ とんじる		さば ぶたにく		ほうれんそう にんじん にんじん	もやし だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ さとう じゃがいも
21	月							ちゅうかどん ごはん ちゅうかどんのぐ		ぶたにく なんと		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ しょうが キャベツ ねぎ にんにく しょうが しょうが	こめ かたくりこ
		にらまんじゅう② はるさめスープ ミルメークコーヒー メープルトースト						ぶたにく とりにく		にら にんじん ごまつな	こむぎこ さとう はるさめ さとう	ごまあぶら		
		22	火	メープルトースト ポークビーンズ はなやさいサラダ アセロラゼリー					だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう メープルシロップ じゃがいも さとう	ショートニング あぶら	655 22.9 23.1 2.2
				はなやさいサラダ アセロラゼリー		ぶたにく ベーコン だいす		にんじん トマト	たまねぎ しろいんげんまめ		あぶら			
むぎごはん アジカツ・ちゅうのうソース パンパンジーサラダ こんさいごまじる				あじ たら とうにゅう とりにく あぶらあげ			カリフラワー コーン アセロラ	さとう	ドレッシング					
23	水			むぎごはん アジカツ・ちゅうのうソース パンパンジーサラダ こんさいごまじる		あじ たら とうにゅう とりにく あぶらあげ			たまねぎ もやし キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ さとう	あぶら ドレッシング ごま あぶら ごま	597 22.2 19.1 2.3		
		24	木	コッペパン レモンハニー プレーンオムレツ アスパラサラダ			だっしふんにゅう			こむぎこ さとう はちみつ かたくりこ	ショートニング あぶら	660 23.6 25.3 3.4		
				アスパラサラダ		たまご			アスパラ コーン きゅうり キャベツ		ドレッシング			
				ミートボールのブラウンシチュー		ぶたにく とりにく		にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ ニンニク ブルーン しょうが	じゃがいも ルウ パンこ	あぶら			
25	金			ごはん モロナゲットチリソースがけ② かんぴょうサラダ		モロ たら ハム			たまねぎ ニンニク しょうが ねぎ かんぴょう キャベツ コーン えだまめ たまねぎ	こめ パンこ かたくりこ さとう	ごまあぶら ドレッシング ごま		593 21.6 19.5 1.7	
		ちゅうかうたまたまスープ		たまご とうふ		ほうれんそう	かたくりこ	ごまあぶら						
		28	月	ごはん とりのからあげ②		とりにく たまご			しょうが	さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら	612 22.3 21.6 2.3		
				はるさめサラダ こうやどうふのいなかじる		ハム こうやどうふ		にんじん にんじん	もやし きゅうり たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら			
30	水			やきにくどん むぎごはん やきにくどんのぐ		ぶたにく		にんじん	ごぼう たまねぎ しらたき しょうが	こめ おおむぎ さとう	あぶら		618 23.7 20.9 2.6	
				ツナとわかめのサラダ ワンタンスープ		まぐろツナ ぶたにく だいすこ	わかめ		キャベツ きゅうり もやし しいたけ キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら			

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量 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630kcal たんぱく質23.4g 脂質21.6g 塩分2.4g
※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、アスパラガス、きゅうり、トマト、ねぎ、いちご、きくらげ、しいたけ、ぶたにく（いちぶ）

※ 食べ物は、食べやすい大きさにして、
よくかんで食べましょう。

