

4月 給食献立予定表

日	曜日	献立名 <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>	主 な 食 品 (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いません。)						エネルギーになる	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) <small>※牛乳栄養価含む</small>
			体をつくる			体の調子を整える		エネルギーになる		
			1群 たんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 くだもの	5群 炭水化物 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 脂質 油脂		
毎日		牛乳	牛乳							
8	月	【第1学期始業式】 ごはん 肉しゅうまい③ 中華春雨 根菜ごま汁 レモンゼリー	豚肉		にんじん にんじん	玉ねぎ 生姜 もやし きゅうり 大根 ごぼう ねぎ レモン	米 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉 春雨 さといも 砂糖	ショートニング ごま油	806 24.8 20.1 2.5	
9	火	【入学式】 はちみつパン 白身魚フライ・中濃ソース コールスローサラダ 肉団子のトマトスープ	ほき	脱脂粉乳	にんじん ほうれん草 にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ニンニク フルーン 生姜 生姜	小麦粉 砂糖 はちみつ 小麦粉 パン粉 片栗粉 砂糖 パン粉 片栗粉	ショートニング 油 ノンエッグマヨ 油	781 30.2 26.6 3.3	
10	水	麦ごはん 厚焼き卵 ほうれん草のおひたし じゃがいもそぼろ煮	卵 (かつお節)		ほうれん草 にんじん	もやし 玉ねぎ 枝豆	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	794 29.5 19.4 2.7	
11	木	セルフバーガー 丸パン 照り焼きチキンパティ スライスチーズ 野菜のポトフ フルーツゼリー和え	鶏肉 大豆 豚肉 ウインナー 豆乳	脱脂粉乳 チーズ	にんじん フロccoli にんじん	玉ねぎ 生姜 大根 玉ねぎ みかん もも パイン いちご ぶどう りんご	小麦粉 砂糖 パン粉 砂糖 砂糖 粉あめ	ショートニング 油	803 32.4 30.3 3.3	
12	金	【入学・進級お祝い献立】 赤飯・ごま塩 鶏肉南蛮漬け③ ほうれん草の磯香和え 豆腐の味噌汁 お祝いいちごゼリー	鶏肉 (かつお節) 豆腐 油揚げ 豆乳		のり わかめ	ほうれん草 キャベツ ねぎ いちご	米 小豆 小麦粉 片栗粉 砂糖	ごま油	887 35.8 30.1 2.9	
15	月	焼き肉丼 ごはん 焼き肉丼の具 ちくわのサラダ ワンタンスープ	豚肉 ちくわ ナルト 豚肉 大豆粉	チーズ	にんじん にんじん ほうれん草	ごぼう 玉ねぎ 生姜 しらたき キャベツ もやし キャベツ 玉ねぎ 生姜	米 砂糖 トレッシング ごま油	油 ごま油	767 28.0 22.1 3.3	
16	火	【地産地消献立・なかちゃんランチ】 県産小麦ココアパン スパゲティボロネーゼ アスパラサラダ いちご(とちあいか)②	豚肉 ハム	脱脂粉乳 	にんじん トマト	玉ねぎ ニンニク アスパラ キャベツ きゅうり コーン いちご	小麦粉 砂糖 スパゲティ ルウ	ショートニング カカオ 油 トレッシング	800 29.8 24.9 2.8	
17	水	中華丼 麦ごはん 中華丼の具 春巻き 卵スープ	豚肉 ナルト 豚肉		にんじん にんじん	キャベツ 玉ねぎ たけのこ きくらげ 生姜 玉ねぎ キャベツ 生姜 椎茸 えのき ねぎ 生姜	米 大麦 片栗粉 小麦粉 米粉 春雨 砂糖 片栗粉	油 ごま油 油	839 26.4 30.5 2.1	
18	木	ツナマヨパン コッペパン ツナマヨ 肉団子(トマトソース)② 千切り野菜スープ ゼノビーゼリー	まぐろツナ 鶏肉 ベーコン	脱脂粉乳	トマト にんじん	きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 大根 レモン	小麦粉 砂糖 パン粉 片栗粉 砂糖 粉あめ 砂糖	ショートニング ノンエッグマヨ 油 マーガリン	808 33.0 31.6 3.7	
19	金	【食育の日献立】 わかめごはん さばスタミナ焼き 三色ごま和え けんちん汁	わかめ さば 鶏肉 豆腐	わかめ	ほうれん草 にんじん にんじん	ニンニク 生姜 もやし ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	米 砂糖 さといも	ごま油 ごま油	774 28.5 21.7 3.5	
22	月	ごはん 和風ソースハンバーグ キャベツの塩昆布和え じゃがいもの味噌汁	鶏肉 豚肉		トマト にんじん	玉ねぎ りんご 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ショートニング	771 30.3 20.2 3.0	
23	火	食パン とちおとめジャム トマトオムレツ ごぼうサラダ クリームシチュー	卵 鶏肉	脱脂粉乳	トマト にんじん にんじん フロccoli	いちご 玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ 白いんげん豆	小麦粉 砂糖 砂糖 水あめ 片栗粉	ショートニング 油 トレッシング ごま油 マーガリン	799 27.4 28.3 3.5	
24	水	麦ごはん ねぎまんじゅう② わかめサラダ 肉豆腐	豚肉 大豆粉 まぐろツナ 豚肉 焼き豆腐	わかめ	にら にんじん 小松菜	ねぎ キャベツ ニンニク 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 砂糖	ごま油 ごま トレッシング 油	786 32.0 21.2 2.8	
25	木	ミルクコッペパン チキンナゲット③ ポテトサラダ 大豆入りミネストローネスープ	鶏肉	脱脂粉乳		おから きゅうり 玉ねぎ 大根 玉ねぎ セロリ ニンニク	小麦粉 砂糖 パン粉 片栗粉 米粉 砂糖 じゃがいも	ショートニング 油 ノンエッグマヨ 油	789 30.6 28.3 3.2	
26	金	ごはん ポークカレー かんぴょうサラダ 県産生乳ヨーグルト	豚肉 ハム		にんじん	玉ねぎ りんご 生姜 ニンニク かんぴょう キャベツ 枝豆 コーン	米 じゃがいも ルウ	油 ごま トレッシング	865 26.1 26.2 2.5	
30	火	コッペパン マーガリン エビかつ こんにゃくサラダ 焼きそば		脱脂粉乳		玉ねぎ きゅうり こんにゃく キャベツ	小麦粉 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 焼きそば麺	ショートニング マーガリン 油	818 32.6 28.5 4.3	

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g
★4月の平均栄養量 エネルギー805kcal たんぱく質29.8g 脂質25.6g 塩分3.0g
※今月の那珂川町産農産物・・・米、アスパラガス、きゅうり、トマト(一部)、いちご、きくらげ、椎茸、豚肉(一部)

※食べ物、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう!
