



がつ 4月 給食献立予定表

R8.4.8発行 小学校
那珂川町学校給食センター

ひ に ち	よ う び	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いません。)						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 たんぱくしつ 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 むきしつ 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 たんすいかぶつ 米・パン・麵 いも・砂糖	6群 ししつ 油脂			
まいにち	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
8	水	【第1学期始業式】 ごはん にくだんごケチャップあん② はるさめサラダ ピリからみそしる	とりにく ぶたにく		トマト にんじん にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり もやし だいこん しいたけ ねぎ ニンニク しょうが	こめ パンこ さとう かたくりこ はるさめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら あぶら	645 21.8 21.2 2.7	
9	木	コッペパン ミックスジャム ハニーマスタードチキン グリーンサラダ スパゲティナポリタン	とりにく ウインナー	だっしふんにゅう わかめ	プロッコリー にんじん トマト ピーマン	いちご りんご レモン キャベツ アスパラ きゅうり たまねぎ	こむぎこ さとう さとう みずあめ はちみつ スパゲティ	ショートニング あぶら ドレッシング あぶら	653 26.6 23.4 2.3	
10	金	【小学校入学式】 やきにくどん ごはん やきにくどんのぐ ビーンズサラダ とうふとわかめのみそしる	ぶたにく だいず まぐろツナ とうふ あぶらあげ		にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが しらたき えだまめ キャベツ きゅうり ねぎ	こめ さとう かたくりこ ドレッシング ごま	あぶら	619 25.4 22.8 2.3	
13	月	ごはん ポークカレー ツナとやさいのサラダ おいわいいちごゼリー	ぶたにく まぐろツナ かまぼこ とうにゅう		にんじん	たまねぎ ニンニク しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン いちご	こめ じゃがいも ルウ さとう みずあめ	あぶら ドレッシング	641 19.7 19.0 2.4	
14	火	はちみつパン しろみさかなフライ タルタルソース こんにやくサラダ やきそば	たら だいずこ ハム ぶたにく なんと	だっしふんにゅう わかめ あおさ	パセリ にんじん	たまねぎ きゅうり こんにやく きゅうり キャベツ	こむぎこ さとう はちみつ パンこ かたくりこ さとう やきそばめん	ショートニング あぶら あぶら あぶら	661 26.2 21.2 3.1	
15	水	【入学・進級祝い献立】 せきはん・ごましお わふうソースハンバーグ のりずあえ いなかじる	ぶたにく とりにく まぐろツナ とうふ あぶらあげ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ニンニク りんご キャベツ ねぎ しょうが	こめ あずき かたくりこ さとう	ごま マーガリン あぶら ごま	688 29.2 22.6 2.6	
16	木	キャラメルパン ポークビーンズ かんびょうサラダ なかがわまちさんとちあいか②	ぶたにく だいず ベーコン ハム	だっしふんにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しろいんげんまめ かんびょう キャベツ コーン えだまめ いちご	こむぎこ さとう じゃがいも さとう	ショートニング あぶら ドレッシング ごま	613 24.1 21.4 2.4	
17	金	【食育の日献立】 もちげんまいごはん ホッケてりやき ひじきとあつあげのもの とんじる	ホッケ とりにく なまあげ ぶたにく	ひじき	にんじん こまつな にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	もちげんまい こめ さとう みずあめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら あぶら	614 27.2 17.8 1.9	
20	月	ごはん あじかつおふりかけ きんぴらいりつくね わかめサラダ ゆばのみそしる	(いわしぶし かつおぶし) とりにく とうふ とりにく ゆば とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり ねぎ	こめ さとう みずあめ さとう かたくりこ	ごま ごま あぶら ドレッシング ごま	604 27.3 20.6 2.6	
21	火	スラッピージョー コッペパン ミートソース やさいのポトフ アセロラゼリーあえ	ぶたにく ウインナー	だっしふんにゅう	にんじん にんじん プロッコリー	たまねぎ アスパラガス たまねぎ アセロラ みかん もも バイン りんご	こむぎこ さとう パンこ さとう	ショートニング マーガリン あぶら	597 24.3 20.6 2.4	
22	水	たけのごはん ごはん たけのごはんのぐ アジカツ・ちゅうのうソース どさんこじる	とりにく あぶらあげ アジ たら とうにゅう ぶたにく		にんじん	たけのこ かんびょう しいたけ たまねぎ もやし コーン ねぎ ニンニク	こめ さとう みずあめ パンこ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら あぶら あぶら マーガリン	613 23.1 19.2 2.4	
23	木	メープルトースト ブラウンシチュー イタリアンサラダ れいとうパイ	ぶたにく ソフトサラミ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー パセリ	たまねぎ しょうが ニンニク キャベツ きゅうり パイナップル	こむぎこ さとう メープルシロップ じゃがいも ルウ	ショートニング あぶら ドレッシング	647 21.9 25.0 2.9	
24	金	ごはん いろどりやさいのたまごやき にくじゃが こまつなとしいたけのみそしる	たまご ぶたにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	こんぶ	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ たまねぎ しらたき しいたけ えのき	こめ さとう じゃがいも さとう	あぶら あぶら	645 23.3 24.7 2.2	
27	月	ごはん さばみそに キャベツのしおこんぶあえ ぶたにくとだいこんのもの こくとうパン	さば こんぶ ぶたにく なまあげ		にんじん にんじん	キャベツ きゅうり だいこん しょうが こんにやく	こめ さとう こめこ さとう	あぶら	607 23.3 21.8 2.0	
28	火	トマトオムレツ ほうれんそうサラダ クリームシチュー	たまご とりにく ハム とりにく とうにゅう	だっしふんにゅう	トマト ほうれんそう にんじん プロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しろいんげんまめ	こむぎこ さとう こくとう かたくりこ	あぶら ドレッシング マーガリン	617 24.0 23.1 2.9	
30	木	メンチカツパン まるパン メンチカツ・ちゅうのうソース ポテトサラダ だいずいりミネストローネスープ	ぶたにく とりにく だいずこ ハム だいず ベーコン	だっしふんにゅう	にんじん にんじん トマト	たまねぎ きゅうり だいこん たまねぎ アスパラガス セロリ ニンニク	こむぎこ さとう パンこ かたくりこ さとう じゃがいも	ショートニング あぶら ノンエッグマヨ あぶら	615 22.5 25.0 2.6	

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量
★4月の平均栄養量

エネルギー650kcal
エネルギー630kcal


たんぱく質21.1~32.5g
たんぱく質24.3g

脂質14.4~21.6g
脂質21.8g

塩分2g
塩分2.4g



※食べ物、食べやすい大きさに!

※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（いちぶ）、ねぎ、いちご、しいたけ、ぶたにく（いちぶ）  、