



きゅう しよく こん だて よ てい ひょう  
**4 月分 給食献立予定表**

相馬市立日立木小学校

日付	こん だ て め い	加リー (kcal) タンパク(g)	脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う						
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
7 (水)	<b>弁当持参日 (幼稚園入園式のため)</b>									
8 (木)	<b>カルシウムアップ献立</b>		688 29.5	24.2 2.41	牛乳 とうふ とり肉	あさり チーズ スキムミルク	キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草	もやし 生姜 マッシュルーム	コッペパン パン粉 マーガリン	マカロニ 苺ジャム
	コッペパン マカロニグラタン 牛乳 キャベツとあさりのスープ 苺ジャム&マーガリン									
9 (金)	ポークカレー 牛乳 フルーツヨーグルトあえ		691 22.3	20.7 2.13	豚肉 牛乳	粉チーズ ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ ヤサイジュース みかん缶	生姜 人参 パイン缶 桃缶	給食精米 じゃが芋 大麦	強化米 サラダ油
12 (月)	<b>カミングさんまる30献立</b>		597 26.9	17.9 2.01	牛乳 たこ かつおぶし	ぶた肉 油揚げ 味噌	ごぼう きゅうり もやし	生姜 えのきたけ ねぎ	給食精米 強化米 サラダ油 いりごま	大麦 でん粉 上白糖 ドレッシング
	麦ごはん 牛乳 豚肉のカリン揚げ たこときゅうりのかみかみサラダ みそ汁									
13 (火)	<b>お花見献立</b>		592 24.7	18.3 1.19	かつおぶし 牛乳 とうふ	鮭フレーク 卵	枝豆 キャベツ みつば	菜の花 人参 えのきたけ	大福 強化米 サラダ油 紅梅花麩	給食精米 ごま 上白糖
	枝豆と鮭のまぜご飯 牛乳 すまし汁 菜の花の卵和え 苺クリーム大福									
14 (水)	五目うどん 牛乳 笹かまの磯辺揚げ ひじきのマリネ		662 32.5	17.7 2.98	ぶた肉 かつおぶし 笹かまぼこ 卵	油揚げ 牛乳 のり 干ひじき	干しいたけ ねぎ 小松菜 玉ねぎ	ごぼう 人参 きゅうり	強力粉 薄力粉 ドレッシング	サラダ油 白絞油
15 (木)	コッペパン 牛乳 はちみつ&マーガリン ミネストローネ 冷しゃぶサラダ		694 27.3	26.6 2.41	牛乳 冷凍大豆 ぶた肉	ベーコン チーズ	玉ねぎ にんにく パセリ きゅうり	人参 セロリー トマト缶 レタス	コッペパン マーガリン マカロニ じゃが芋 バター ドレッシング	
16 (金)	<b>弁当持参日 (授業参観のため)</b>									
19 (月)	<b>日本型食生活献立</b>		608 29.5	19.5 2.61	牛乳 いか短冊 卵 かつおぶし	赤魚 とうふ 味噌	生姜 ほうれん草 にら	キャベツ 人参 玉ねぎ	給食精米 強化米 サラダ油 上白糖	大麦 でん粉 いりごま
	麦ご飯 牛乳 赤魚の竜田揚げ 千草和え にらたま汁									
20 (火)	切り昆布ごはん 牛乳 小松菜のマヨネーズあえ 豚汁		588 24.3	20.8 2.41	とり肉 油揚げ 焼竹輪 とうふ	きざみ昆布 牛乳 ぶた肉 味噌	人参 しいたけ 小松菜 こんにゃく	ごぼう 枝豆 もやし 大根	給食精米 三温糖 マヨネーズ サラダ油	強化米 いりごま じゃが芋
21 (水)	塩タン麺 牛乳 シュウマイ カラフルナムル		615 26.5	18.2 3.06	ぶた肉 牛乳 まぐろフレーク	なると シュウマイ	たけのこ 人参 にら きくらげ	玉ねぎ キャベツ ねぎ スイートコーン	強力粉 ごま油	上白糖
22 (木)	<b>鉄分アップ献立</b>		706 31.4	26 2.49	とり肉 ベーコン	牛乳 あさり	レタス キャベツ 玉ねぎ コーン	きゅうり 人参 パセリ マッシュルーム	丸パン じゃが芋 ドレッシング	はちみつ
	照り焼きチキンサンド 牛乳 グリーンサラダ クラムチャウダー									
23 (金)	ゆかりご飯 牛乳 わかめのスープ 豚肉とキャベツの味噌炒め		574 19	20 3.44	牛乳 味噌 なると	ぶた肉 わかめ	うめゆかり 人参 キャベツ ねぎ	玉ねぎ にら ぶなしめじ もやし	給食精米 強化米 上白糖	大麦 サラダ油 いりごま
26 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の味噌チーズ焼き コーンサラダ 小松菜スープ		595 29.7	20 1.95	牛乳 味噌 ツナ	とり肉 チーズ ベーコン	コーン きゅうり 小松菜 えのきたけ	人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ	給食精米 強化米 ドレッシング	大麦 上白糖
27 (火)	<b>そうま☺うまうま献立</b>		614 27	15.3 2.71	真たこ しらす干し とり肉 味噌	牛乳 大豆 油揚げ かつおぶし	小松菜 人参 大根 ねぎ	もやし こんにゃく ごぼう	給食精米 上白糖 じゃが芋	強化米 ごま油
	たこ飯 牛乳 じゃこと小松菜の浸し 具だくさんみそ汁 ヨーグルト									
28 (水)	鶏南蛮うどん 牛乳 キャベツの生姜あえ 鶏肉のから揚げ		699 31.8	22.2 3.09	とり肉 昆布 わかめ	かつおぶし 牛乳 竹輪	人参 生姜 ごぼう しいたけ	小松菜 玉ねぎ ねぎ キャベツ	強力粉 ごま サラダ油	でん粉 上白糖
29 (木)	<b>昭和の日</b>									
30 (金)	<b>弁当持参日 (引き渡し訓練のため)</b>									

- 材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。
- 表示している栄養素量は、中学年を基準とした値です。
- 7日(水), 16日(金), 30日(金)は全学年お弁当持参です。よろしくお願いいたします。