

# 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                                | カロリー<br>(kcal)<br>タンパク(g) | 脂質(g)<br>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 (木)  | お弁当 (通学路確認を行う一斉下校のため)                      |                           |                |                          |                            |                                   |                              |                              |                                   |  |  |
| 8 (金)  | ポークカレー 牛乳<br>フルーツヨーグルト                     | 714<br>22.9               | 22.8<br>2.24   | 豚肉<br>鶏肉<br>ヨーグルト        | チーズ<br>牛乳                  | にんにく<br>玉ねぎ<br>グリーンピース<br>チャツネ    | 生姜<br>人参<br>トマトジュース<br>パイン缶  | 給食精米<br>強化米<br>サラダ油<br>生クリーム | 大麦<br>じゃがいも<br>カレーウ<br>強化米        |  |  |
| 11 (月) | チキンライス 牛乳<br>フレンチサラダ 豆乳スープ                 | 637<br>21.2               | 25.5<br>2.44   | 鶏肉<br>牛乳                 | ベーコン<br>豆乳                 | 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>グリーンピース<br>きゅうり | 人参<br>コーン<br>レタス<br>黄ピーマン    | 給食精米<br>バター                  | 強化米<br>ドレッシング                     |  |  |
| 12 (火) | <b>お花見献立</b>                               |                           |                |                          |                            |                                   |                              |                              |                                   |  |  |
|        | 紫黒米入りごはん 牛乳 鮭塩麹焼き<br>おひたし すまし汁 三色団子        | 624<br>27.7               | 11.7<br>1.97   | 牛乳<br>塩麹<br>とうふ          | さけ<br>かつおぶし                | 菜花<br>人参<br>みつば                   | キャベツ<br>えのきたけ                | 給食精米<br>強化米<br>だんご           | 紫黒米<br>紅梅花麩                       |  |  |
| 13 (水) | <b>カミングさんまる30献立</b>                        |                           |                |                          |                            |                                   |                              |                              |                                   |  |  |
|        | スパゲッティミートソース<br>牛乳 煮干しと大豆の揚げ煮              | 724<br>31.3               | 22.3<br>2.07   | 煮干<br>豚肉<br>粉チーズ         | 大豆<br>あさり<br>牛乳            | 玉ねぎ<br>グリーンピース<br>マッシュルーム         | 人参<br>セロリ<br>ホールトマト          | でん粉<br>サラダ油<br>上白糖<br>ソフトめん  | さつまい<br>水あめ<br>いりごま<br>バター        |  |  |
| 14 (木) | コッペパン マカロニグラタン 牛乳<br>キャベツとあさりのスープ ファイバージャム | 637<br>27.1               | 20.4<br>2.38   | 鶏肉<br>チーズ<br>ベーコン        | 牛乳<br>あさり                  | ぶなしめじ<br>人参<br>えのきたけ<br>マッシュルーム   | パセリ<br>玉ねぎ<br>キャベツ           | コッペパン<br>パン粉                 | マカロニ<br>苺ジャム                      |  |  |
| 15 (金) | お弁当 (授業参観のため)                              |                           |                |                          |                            |                                   |                              |                              |                                   |  |  |
| 18 (月) | 麦ごはん 牛乳 ひじきの佃煮 鶏肉の唐揚<br>コーンサラダ 野菜スープ       | 625<br>22.8               | 20.8<br>2.26   | 牛乳<br>鶏肉                 | ひじき佃煮<br>ベーコン              | 生姜<br>ホールコーン<br>きゅうり<br>小松菜       | にんにく<br>人参<br>キャベツ<br>玉ねぎ    | 給食精米<br>強化米<br>サラダ油<br>じゃがいも | 大麦<br>でん粉<br>ドレッシング               |  |  |
| 19 (火) | 枝豆と鮭の混ぜご飯 牛乳<br>たこときゅうりの梅和え 豚汁             | 600<br>27.2               | 18.5<br>1.86   | 紅鮭<br>たこ<br>豚肉<br>味噌     | 牛乳<br>わかめ<br>とうふ<br>かつおぶし  | 枝豆<br>赤玉ねぎ<br>こんにやく<br>大根         | きゅうり<br>ねり梅<br>人参<br>ごぼう     | 給食精米<br>ごま<br>じゃがいも          | 強化米<br>マヨネーズ<br>サラダ油              |  |  |
| 20 (水) | <b>カルシウムアップ献立</b>                          |                           |                |                          |                            |                                   |                              |                              |                                   |  |  |
|        | みそラーメン 牛乳 ポパイサラダ<br>モーモーゼリー                | 632<br>26.3               | 17.1<br>2.55   | 豚肉<br>ロースハム              | 牛乳                         | 生姜<br>人参<br>もやし<br>味付メンマ          | にんにく<br>キャベツ<br>きくらげ<br>ねぎ   | 中華麺<br>三温糖<br>ゼリー            | 白すり胡麻<br>サラダ油                     |  |  |
| 21 (木) | ハムカツパン 牛乳<br>グリーンサラダ ほうれん草と卵のスープ           | 646<br>26.1               | 24.1<br>2.67   | 牛乳<br>粉チーズ               | ハム<br>卵<br>ベーコン            | レタス<br>人参<br>パセリ<br>ほうれん草         | きゅうり<br>リーフレタス<br>玉ねぎ<br>コーン | 丸パン<br>パン粉<br>オリーブオイル        | 小麦粉<br>サラダ油                       |  |  |
| 22 (金) | <b>日本型食生活献立</b>                            |                           |                |                          |                            |                                   |                              |                              |                                   |  |  |
|        | 麦ごはん 牛乳 赤魚の青葉揚げ<br>青菜の卵和え カレースープ           | 651<br>29.1               | 19.6<br>3.73   | 牛乳<br>青のり<br>豚肉          | 赤魚<br>卵<br>かつおぶし           | ほうれん草<br>人参                       | キャベツ<br>玉ねぎ                  | 給食精米<br>強化米<br>サラダ油<br>じゃがいも | 大麦<br>でん粉<br>上白糖<br>マカロニ          |  |  |
| 25 (月) | <b>そうま☺うまうま献立</b>                          |                           |                |                          |                            |                                   |                              |                              |                                   |  |  |
|        | 麦ごはん 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き<br>のり和え 大根のみそ汁         | 601<br>29.1               | 20.6<br>2.62   | 牛乳<br>粉チーズ<br>油揚げ<br>わかめ | かたい<br>焼きのり<br>とうふ<br>味噌   | 玉ねぎ<br>パセリ<br>もやし<br>人参           | マッシュルーム<br>ほうれん草<br>大根<br>ねぎ | 給食精米<br>強化米                  | 大麦<br>マヨネーズ                       |  |  |
| 26 (火) | そばろ井 (サバ缶入り) 牛乳 ちぐさ<br>ニラたま汁               | 623<br>31.7               | 19.4<br>3.07   | そば<br>牛乳<br>卵<br>なると     | 豚肉<br>いか短冊<br>とうふ<br>かつおぶし | しいたけ<br>生姜<br>キャベツ<br>にら          | 人参<br>グリーンピース<br>ほうれん草       | 給食精米<br>上白糖<br>いりごま          | 強化米<br>サラダ油                       |  |  |
| 27 (水) | 五目うどん 牛乳<br>ひじきのマリネ 蒸しパン                   | 697<br>30.5               | 19.1<br>2.65   | 豚肉<br>かまぼこ<br>こんぶ<br>卵   | 油揚げ<br>かつおぶし<br>牛乳<br>チーズ  | 干しいたけ<br>ねぎ<br>ごぼう<br>きゅうり        | 小松菜<br>人参<br>レーズン<br>玉ねぎ     | ソフトめん<br>バター                 | ホットケーキミックス<br>ドレッシング              |  |  |
| 28 (木) | シュガートースト 牛乳 型抜きチーズ<br>ふわふわ卵スープ ごぼうサラダ      | 729<br>28.5               | 32.4<br>2.78   | 牛乳<br>粉チーズ<br>鶏肉<br>チーズ  | 卵<br>ベーコン<br>まぐろ缶          | パセリ<br>ほうれん草<br>コーン<br>ごぼう        | 玉ねぎ<br>人参<br>生姜<br>きゅうり      | 食パン<br>生クリーム<br>パン粉<br>マヨネーズ | グラニュー糖<br>マーガリン<br>マカロニ<br>ドレッシング |  |  |
| 29 (金) | 祝日 (昭和の日)                                  |                           |                |                          |                            |                                   |                              |                              |                                   |  |  |

- ・ 材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。
- ・ 表示している栄養量は、中学年を基準とした値です。
- ・ 今月は7日(木)と15日(金)の2日間、お弁当持参日です。よろしくお願いいたします。