

平成31年度 4月 学校給食献立予定表



| 日 | 曜 | 献立名 | 赤 | 黄 | 緑 | エネルギー たん白質 カルシウム mg | 火 | 米 大麦 | | | | | |
|----|---|--------------------|-------------------|---------------------------|--|------------------------------|----|------|------------------|---------------|---------------------|-----------------------------------|-----------|
| | | | ち にく ほね 血や肉・骨の | エネルギーの | からだ ちようし ととの 体の調子を整える | | | | | | たんぱく質・カルシウム | たんすいかぶつ しぼう 炭水化物・脂肪 | ビタミン・ミネラル |
| 9 | 火 | 小麦ごはん おかかふりかけ 牛乳 | かつおぶし のり | 米 大麦 さとう でんぷん | | 651 | 23 | 火 | 小麦ごはん 牛乳 | ベーコン とろろ | はるさめ ごま油 | 607 | |
| | | しらたまだんごじる 白玉団子汁 | とり肉 油あげ みそ | 白玉 | にんじん キャベツ だいこん ねぎ | 25.7 | | | 中華スープ | 牛肉 卵 赤みそ | さとう 油 でんぷん | にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ きくらげ | 21.5 |
| | | あじ天ぷら いちごプリン | あじ 牛乳 | 小麦粉 でんぷん 油 さとう 水あめ | いちご | 438 | | | ビビンバ | | | もやし にんじん コーン ねぎ たけのこ えのきたけ わらび | 297 |
| 10 | 水 | 小麦ごはん 牛乳 | | 米 大麦 | | 589 | 24 | 水 | たけのごはん 牛乳 | とり肉 | 米 さとう 油 | 608 | |
| | | マーボー豆腐 | ぶた肉 とろろ 赤みそ | さとう 油 でんぷん | にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ | 26.6 | | | 豚肉と里芋のうま煮 | ぶた肉 あつあげ | さといも こんにやく さとう 油 | たけのこ にんじん 切り干しだいこん | 27.6 |
| | | 鶏肉ともやしの塩炒め | とり肉 | 油 | もやし コーン ねぎ | 347 | | | いわしの甘露煮 | いわし | さとう はちみつ でんぷん | にんじん ねぎ | 398 |
| 11 | 木 | パン マーメイド 牛乳 | | パン マーメイド | | 650 | 25 | 木 | パン マーシャルピーンズ 牛乳 | パン マーシャルピーンズ | | 708 | |
| | | キャベツと肉団子のスープ | 牛肉 とり肉 ぶた肉 | パン粉 でんぷん さとう | キャベツ たまねぎ にんじん こまつな もやし ねぎ | 24.9 | | | ABCスープ | ベーコン | マカロニ じゃがいも | たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム セロリ パセリ | 28.5 |
| | | チーズポテト | チーズ | じゃがいも マーガリン | パセリ | 356 | | | ささみチーズフライ ブロッコリー | とり肉 チーズ | パン粉 小麦粉 さとう 油 | ブロッコリー | 365 |
| 12 | 金 | セルフおにぎり 牛乳 | のり わかめ かつおぶし | 米 さとう でんぷん | | 614 | 26 | 金 | 親子丼 牛乳 | とり肉 卵 あつあげ | 米 大麦 さとう 油 でんぷん | 577 | |
| | | かやくうどん | とり肉 油あげ かまぼこ | うどん | たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ | 23.7 | | | のり和え | | のり | ほうれんそう | 25.5 |
| | | 切り干し大根の炒め煮 | 平天 | さとう 油 | 切り干しだいこん にんじん さやいんげん | 347 | | | 県産りんごゼリー | さとう | りんご果汁 | 351 | |
| 15 | 月 | 小麦ごはん 福神漬け 牛乳 | | 米 大麦 | | 652 | 27 | 月 | カレー | 牛肉 粉チーズ | じゃがいも カレーパウダー | たまねぎ にんじん グリーンピース | 22.6 |
| | | 海草サラダ お祝いいちごゼリー | 干しわかめ 海草 豆乳 | さとう 水あめ | キャベツ にんじん コーン いちご | 311 | | | | | | | |
| | | 小麦ごはん 牛乳 | | 米 大麦 | | 652 | | | | | | | |
| 16 | 火 | そばろ煮 | とり肉 | じゃがいも こんにやく さとう 油 でんぷん | たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース | 26.0 | 28 | 火 | そばの味噌煮 | そば みそ | さとう でんぷん | 285 | |
| | | 中華丼 牛乳 | ぶた肉 平天 かまぼこ | 米 大麦 油 でんぷん | たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ キャベツ 干しいたけ さやいんげん | 597 | | | | | | | |
| | | 中華サラダ | | はるさめ ごま油 さとう | キャベツ もやし にんじん | 25.1 | | | | | | | |
| 17 | 水 | ヨーグルト | ヨーグルト | | | 359 | 29 | 水 | | | | | |
| | | パン いちご&マーガリン 牛乳 | | パン いちご&マーガリン | | 644 | | | | | | | |
| | | 焼きそば | ぶた肉 平天 青のり | 中華めん 油 | キャベツ もやし たまねぎ にんじん 干しいたけ | 26.2 | | | | | | | |
| 18 | 木 | ツナ和え | ツナ 干しわかめ | ごま さとう | キャベツ ブロッコリー | 379 | 30 | 木 | | | | | |
| | | 小麦ごはん 牛乳 | | 米 大麦 | | 625 | | | | | | | |
| | | じゃがいもの味噌汁 | とうろ 油あげ みそ | じゃがいも | たまねぎ にんじん ぶなしめじ ねぎ | 23.7 | | | | | | | |
| 19 | 金 | チキンチキンごぼう | とり肉 | さとう 油 でんぷん | ごぼう えだまめ | 315 | 31 | 金 | | | | | |
| | | 小麦ごはん 牛乳 | | 米 大麦 | | 595 | | | | | | | |
| | | もずく汁 | とり肉 とうろ | じゃがいも | たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ | 22.1 | | | | | | | |
| 22 | 月 | キャベツ入りつくね パナナ | とり肉 かつおぶし | さとう でんぷん | キャベツ パナナ | 282 | 32 | 月 | | | | | |

入学・進級おめでとうございます

うらかな春の光とともに、期待いっぱいの新学期が始まりました。
みなさんの心と体が大きく成長するお手伝いができるよう、おいしくて栄養バランスのよい給食を作っていきます。
今年度もどうぞよろしく願いいたします。

献立表の見方

| 日 | 曜 | 献立名 | 赤 | 黄 | 緑 | エネルギー たん白質 カルシウム mg |
|---|---|--------------------|-------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------------|
| | | | ち にく ほね 血や肉・骨の | エネルギーの | からだ ちようし ととの 体の調子を整える | |
| 9 | 火 | 小麦ごはん おかかふりかけ 牛乳 | かつおぶし のり | 米 大麦 さとう でんぷん | | 651 |
| | | しらたまだんごじる 白玉団子汁 | とり肉 油あげ みそ | 白玉 | にんじん キャベツ だいこん ねぎ | 25.7 |
| | | あじ天ぷら いちごプリン | あじ 牛乳 | 小麦粉 でんぷん 油 さとう 水あめ | いちご | 438 |

日付、曜日、その日の給食の献立名を書いています。

その日の給食に使う食品を栄養面から3つのグループに分けて示しています。

栄養価をのせています。(中学年をめやすに)

保護者の方へ

ご家庭でお子様と一緒に内容に目を通して、給食の話をしていただければと思います。
また、食物アレルギーのある方で、給食での対応が必要な場合には、学校にお申し出ください。

* 平生小学校の給食で使う野菜は、まず町内産、次に県内産を優先して購入しています。

