

# 令和2年度 4月 学校給食献立予定表



日	曜	献立名	赤	黄	緑	たん白質 kcal	カルシウム mg	木	献立名	たん白質 kcal	カルシウム mg	金	献立名	たん白質 kcal	カルシウム mg	火	献立名	たん白質 kcal	カルシウム mg	水	献立名	たん白質 kcal	カルシウム mg	
			血や肉・骨の もとになる たんぱく質・カルシウム	エネルギーの もとになる 炭水化物・脂肪	体の調子を整える もとになる ビタミン・ミネラル																			血や肉・骨の もとになる
								23	パン りんごジャム 牛乳				パン りんごジャム											622
									スパゲッティナポリタン				ベーコン 粉チーズ											21.0
									小松菜のソテー				ベーコン											349
9	木	むぎ麦ごはん 牛乳						583	カレーライス 牛乳				牛肉 粉チーズ											605
		そばろ煮						23.0	ぶちぶちサラダ				ほしわかめ 海草											21.4
		みそ納豆						307																311
10	金	むぎ麦ごはん 牛乳						615	おやこどん 親子丼 牛乳				とり肉 卵											578
		マーボー豆腐						25.4	切り干し大根のカレー炒め				あつあげ											25.9
		コーンしゅうまい いちご						413					平天											347
13	月	むぎ麦ごはん 牛乳						587	むぎ麦ごはん 牛乳				ベーコン											600
		豚汁						25.1	中華スープ				はるさめ ごま油											20.3
		いわしの甘露煮 青菜のおひたし						386	ビビンバ オレンジ				牛肉 卵											300
14	火	むぎ麦ごはん 牛乳						607	パン いちごジャム 牛乳				ベーコン											693
		肉団子の中華煮						22.4	ABCスープ				マカロニ じゃがいも											28.2
		ひじきの中華和え						370	ささみチーズフライ ブロッコリー				とり肉 チーズ											331
15	水	たけのこごはん 牛乳						602	にゅうがく しんきゅう															31.5
		豚肉と里芋のうま煮						31.5	入学・進級おめでとうございます															359
		さわらの西京焼き						359	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。															
16	木	パン マーシャルビーンズ 牛乳						700	今年度もどうぞよろしくお願いいいたします。															
		コーンポタージュ						24.9	こんだて ひょう															
		菜の花のベーコン炒め						418	献立表の見方															
17	金	むぎ麦ごはん 牛乳 小魚						590	日付、曜日、その日の給食の献立名を書いています。															
		もずく汁						29.2	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。															
		くじらの竜田揚げ 梅がつかお和え						395	栄養価をのせています。(中学年をめやすに)															
20	月	ちらしずし 牛乳						633	保護者の方へ															
		お祝いすまし汁						25.7	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。															
		さばの味噌煮 お祝いいちごゼリー						341	また、食物アレルギーのあるお子様で、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。															
21	火	ちゅうかどん 中華丼 牛乳						582																
		鶏肉ともやしの塩炒め						25.5																
		パナナ						294																
22	水	むぎ麦ごはん 牛乳						627																
		じゃがいもの味噌汁						23.6																
		チキンチキンごぼう						321																

入学・進級おめでとうございます

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お願いいいたします。

## 献立表の見方

日	曜	献立名	赤	黄	緑	たん白質 kcal	カルシウム mg	
			血や肉・骨の もとになる たんぱく質・カルシウム	エネルギーの もとになる 炭水化物・脂肪	体の調子を整える もとになる ビタミン・ミネラル			
9	木	むぎ麦ごはん 牛乳						583
		そばろ煮						23.0
		みそ納豆						307

- 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お子様で、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。

