

# 4月 学校給食献立予定表

令和2年度

矢祭町学校給食センター

日 曜	献立表	きいろの仲間 体温を保ち、 体を動かす力のもとになる 炭水化物 脂質	あかの仲間 血や肉、骨や歯 をつくるもとになる たんぱく質 無機質	みどりの仲間 体の調子を整え、病気をしない 丈夫な体をつくるもとになる ビタミン 無機質	家で食べてほしい食品	栄 養 成 分 表 示				お休み
						エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 mg	塩分 g	
7 火	【入学・進級おめでとう献立】 赤飯 ごま塩 とり肉の唐揚げ もやしの香味和え すまし汁 お祝いゼリー	牛乳 赤飯 でんぷん 米油 お祝いゼリー ごま塩	鶏肉 わかめ 豆腐	しょうが もやし 小松菜 にんじん 三つ葉 えのき 湯羹こんにゃく	くだもの	692	24.8	20.4	2.2	
						882	29.4	26.5	2.6	
8 水	コッペパン ブルーベリー&マーガリン はんぺんチーズフライ ウインナーと野菜のカレーソテー キャベツスープ	牛乳 コッペパン 米油 じゃがいも	はんぺんチーズフライ ウインナー	ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 パセリ	ござかな	658	22.5	25.2	3.1	中学校
						828	28.0	29.8	4.1	
9 木	ごはん サワラの西京焼き 切干大根のきんぴら 青菜のみそ汁	牛乳 ごはん 三温糖 こめ油 じゃがいも	さわら ちくわ 鶏肉 豆腐 煮干し粉 みそ	切干大根 にんじん こんにゃく ごぼう いんげん 小松菜 ねぎ	きのこ	669	28.5	20.1	2.0	
						830	33.7	22.7	2.3	
10 金	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおひたし 大根のみそ汁	牛乳 ごはん じゃがいも	鶏肉 鯉節 油揚げ みそ 煮干し粉 みそ	ほうれん草 にんじん もやし 大根 小松菜	くだもの	567	24.7	14.6	1.9	
						669	28.6	16.0	2.2	
13 月	わかめうどん かき揚げ きのこ野菜の和え物 いちご	牛乳 ソフト麺 かき揚げ	わかめ 鶏肉 油揚げ なた かつお節	しめじ 白菜 小松菜 にんじん いちご	いも	810	31.9	21.8	2.6	
						960	40.2	25.1	3.1	
14 火	【カミング30献立】 麦ごはん いわしのうめ煮 もやしのひき肉炒め かきたま汁 紫芋チップス	牛乳 麦ごはん マロニー でんぷん 紫芋チップス	いわしのうめ煮 豚肉 全卵 豆腐	もやし なら にんじん ほうれん草 たまねぎ	きのこ	661	31.5	18.6	2.4	
						808	36.1	20.4	2.7	
15 水	コッペパン チリコンカン アスパラサラダ 野菜スープ	牛乳 コッペパン 三温糖 こめ油	豚肉 大豆ミート 大豆 鶏肉	たまねぎ コーン にんじん にんにく しょうが トマトピューレ キャベツ きゅうり アスパラガス ほうれん草	ござかな	679	29.1	26.0	2.5	
						787	33.5	29.6	3.0	
16 木	麦ごはん あじの南蛮漬け 塩昆布和え わかめの味噌汁	牛乳 麦ごはん でんぷん こめ油 砂糖 じゃがいも	あじ 塩昆布 豆腐 わかめ みそ 煮干し粉	しょうが にんじん パプリカ ピーマン たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり かぶ	きのこ	561	23.5	15.2	2.1	
						668	27.5	16.7	2.5	
17 金	【食育の日】♡を見つけてね！ ゆかりごはん 笹かまぼこの二色揚げ 千草和え 麩のみそ汁	牛乳 ゆかりごはん 春雨 ごま てんぷら粉 白玉麩	笹かまぼこ いか ハム 青のり みそ 煮干し粉	キャベツ もやし ほうれん草 にんじん えのき たまねぎ 小松菜	くだもの	693	24.8	17.9	3.0	
						828	28.9	19.8	3.6	
20 月	ごはん 鮭の塩焼き いそ和え 田舎汁	牛乳 ごはん じゃがいも	銀鮭一塩 刻みのり なまあげ	ほうれん草 にんじん もやし こんにゃく にんじん ねぎ 大根 ごぼう	にゅうせいひん	611	27.1	15.4	1.4	小学校
						719	31.4	17.0	1.6	
21 火	【カミング30献立】 麦ごはん 酢豚 茎わかめのサラダ 中華スープ	牛乳 麦ごはん でんぷん こめ油 砂糖	豚肉 茎わかめ かにかま 豆腐	干しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ 青ピーマン もやし きゅうり チンゲン菜 ねぎ	きのこ	720	29.8	25.0	2.1	
						864	34.8	28.9	2.5	
22 水	米粉パン 白身魚のピザ焼き グリーンサラダ オニオンスープ	牛乳 米粉パン イタリアンドレッシング	たら チーズ 鶏肉	キャベツ きゅうり フロccoli コーン ほうれん草 たまねぎ にんじん 青ピーマン セロリ パセリ	まめ	550	33.3	16.6	2.9	
						625	38.2	18.2	3.4	
23 木	ごはん さばのみそ煮 小松菜と厚揚げの炒め物 ねぎと豆腐のみそ汁	牛乳 ごはん ごま 砂糖 こめ油 じゃがいも	さばのみそ煮 厚揚げ 豆腐 みそ 煮干し粉	小松菜 白滝 ねぎ	にゅうせいひん	646	25.2	20.5	2.6	
						742	27.5	21.3	3.0	
24 金	チキンカレーライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 麦ごはん じゃがいも カレー カクテルゼリー	鶏肉 チーズ 海藻サラダ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ パセリ トマト りんご キャベツ 大根 きゅうり バイン みかん 黄桃	まめ	824	30.3	24.5	3.1	
						960	36.4	28.8	3.9	
27 月	ごはん 野菜肉団子 わふうサラダ 豚汁	牛乳 ごはん じゃがいも ごま油	野菜肉団子 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	キャベツ もやし きゅうり しめじ こんにゃく にんじん 大根 ねぎ ごぼう	ござかな	607	22.0	15.8	2.2	
						713	24.8	17.0	2.5	
28 火	【カミング30献立】 麦ごはん つくねの和風あんかけ もやしほうれん草のおひたし 白玉団子汁	牛乳 麦ごはん でんぷん 白玉団子	つくね かつお節 鶏肉 油揚げ	えのき 枝豆 ほうれん草 キャベツ もやし ねぎ 大根 ごぼう にんじん	いも	673	27.2	20.9	2.0	
						777	30.1	21.9	2.2	
29 水	昭 和 の 日									
30 木	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ちくわの和え物 にらと油揚げのみそ汁	牛乳 麦ごはん 三温糖	鶏肉 うずらの玉子 ちくわ かつお節 油揚げ みそ 煮干し粉	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にら えのき ねぎ	にゅうせいひん	607	28.4	13.6	2.2	
						723	33.2	14.8	2.7	
					充足率	102%	102%	106%	121%	
						96%	90%	96%	114%	

☆材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。  
 ☆日程変更などで欠食日が変更になる場合があります。各学校の給食欠食予定日をご確認ください。  
 ☆栄養成分表示は小学校8歳～9歳、中学校13歳～15歳を記載しております。  
 ☆学校給食摂取基準値に対する充足率を上記に記載しております。また、たんぱく質・脂質については範囲がありますので、月の平均数値により表示しています。  
 たんぱく質摂取基準値：小学校18～32g、中学校25～40g 脂質摂取基準値：学校給食によるエネルギー全体の25%～30%  
 ☆今月は、お米、米粉、たまご、にんじん、ねぎ、いちごが矢祭町で作られたものです。  
 ☆都合により途中産地が変更になる場合がありますがご了承下さい。

安全・安心な給食作りに努めますので、今年度もよろしくおねがいたします。

