



# 4月分 給食献立予定表

R3.4.6発行 小学校  
那珂川町学校給食センター

日付	こんだて名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 塩分(g)	おもな材料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆制品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
8 木	【始業式】 はちみつパン ぎゅうにゅう やさいいりにくだんご② クリームシチュー フルーツゼリーあえ	692 25.9 21.3 2.4	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー みかん もも	たまねぎ しょうが えだまめ パイン	パン じゃがいも ゼリー さとう ルウ	サラダあぶら マーガリン
9 金	ごはん ぎゅうにゅう いわしごまみそに ごもくきんぴら まろやかとうにゅうみそしる	611 25.2 19.2 2.3	ぶたにく さつまあげ なまあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう いわし	にんじん	ごぼう ねぎ だいこん しいたけ しらたき	こめ さとう	ごま サラダあぶら
12 月	セルフピピンバ(ごはん・にくいため・ナムル) ぎゅうにゅう ぎょうざスープ	610 22.1 21.3 2.0	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな キャベツ	しょうが ねぎ もやし ねぎ しいたけ	こめ さとう ぎょうざのかわ	ごまあぶら ごま
13 火	【入学・進級お祝い献立①】 ココアパン ぎゅうにゅう スパゲティポロネーゼ ブロッコリーとツナのあえもの おいおいクレープ	643 25.6 24.3 1.9	ぶたにく まぐろツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん とまと いちご	ぎゅうり コーン ニンニク たまねぎ	パン スパゲティ ルウ さとう こめこ	ごまあぶら サラダあぶら
14 水	【入学・進級お祝い献立②】 おせきはん・ごましお ぎゅうにゅう はながたとうふハンバーグ(デミソース) にらともやしのおひたし とんじる	646 23.3 17.1 1.9	とうふ とりにく おから みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ もやし ねぎ ごぼう こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま
15 木	しょくパン とちおとめジャム ぎゅうにゅう とりにくこうみやき ごぼうサラダ やきそば	652 28.1 24.1 2.6	とりにく ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	ごぼう ぎゅうり コーン キャベツ	パン ジャム やきそばめん	マヨネーズ ごま サラダあぶら
16 金	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー イタリアンサラダ とうにゅうクリームプリン	695 19.8 23.3 2.3	ソフトサラミ ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ りんご	キャベツ ぎゅうり しょうが たまねぎ	こめ じゃがいも ルウ	ドレッシング サラダあぶら
19 月	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ② ツナとわかめのサラダ とうふのみそしる	625 24.1 24.1 1.9	とりにく まぐろツナ とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな たまご	キャベツ ぎゅうり ねぎ しょうが	こめ でんぷん	サラダあぶら ドレッシング ごま
20 火	コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ アスパラサラダ ポークビーンズ	611 25.9 23.1 2.5	とりにく たまご ハム ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん とまと アスパラガス コーン	たまねぎ きゅうり キャベツ しろいんげんまめ	パン じゃがいも さとう チョコクリーム	ドレッシング サラダあぶら
21 水	むぎごはん ぎゅうにゅう さばしおやき さんしょくごまあえ にくじゃが	651 27.7 18.9 2.4	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ えだまめ しらたき	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ごま サラダあぶら
22 木	セルフバーガー(まるパン・てりやきチキンパティ・ポイルやさい・マヨネーズ) ぎゅうにゅう マカロニクリームに	605 23.7 24.9 2.5	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しろいんげんまめ	キャベツ ぎゅうり たまねぎ コーン	パン マカロニ ルウ	マヨネーズ マーガリン
23 金	わかめごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご シルバーサラダ(はるさめ) かんぴょうのみそしる	604 20.7 20.9 2.8	たまご ハム みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ぎゅうり コーン かんぴょう	こめ はるさめ でんぷん	サラダあぶら マヨネーズ
26 月	ごはん ぎゅうにゅう モロのチリソースがけ はなやさいサラダ すいとんじる	627 22.9 17.8 2.1	モロ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん だいこん ごぼう	しょうが ねぎ コーン カリフラワー アスパラガス	こめ さとう すいとん	サラダあぶら ドレッシング ごま
27 火	メープルトースト ぎゅうにゅう ミートボールシチュー マカロニサラダ アセロラゼリー	712 22.6 28.8 3.3	ハム ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー アセロラ	キャベツ ぎゅうり たまねぎ しょうが	パン メープル じゃがいも マカロニ ルウ ゼリー	マヨネーズ サラダあぶら
28 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくしょうがいため けんちんじる とちおとめヨーグルト	638 24.5 19.5 1.6	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん だいこん いちご	たまねぎ しょうが ねぎ ごぼう こんにゃく	こめ おおむぎ さといも さとう	サラダあぶら ごま
30 金	ごはん ぎゅうにゅう ポークしゅうまい② もやしとハムのあえもの マーボーどうふ	627 27.8 20.2 2.0	ぶたにく ハム みそ とうふ だいすミート	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし ねぎ ぎゅうり たまねぎ しょうが	こめ しゅうまいのかわ でんぷん	サラダあぶら ごまあぶら

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量

エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g

★4月の平均栄養量

エネルギー640kcal たんぱく質24.3g 脂質21.8g 塩分2.3g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、アスパラガス、きゅうり、とまと、にら、しいたけ

