

4がっ よていこんだてひょう

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|----------------|----|--------------------------------|--------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|
| 11月 | キムチごはん | ○ | ぶた肉 | 精米, 三温糖, ごま油 | しょうが, はくさいキムチ漬け, にんじん | 638 kcal |
| | とりにくのからあげ | | とり肉 | かたくり粉, なたね油 | にんにく, しょうが | 25.7 g |
| | はるさめスープ | | ベーコン, 絹ごし豆腐 | はるさめ, ごま油 | はくさい, にんじん, チンゲンツァイ, ねぎ | 21.4 g |
| | ひとくちぶどうゼリー | | | ひとくちぶどうゼリー | | 2.9 g |
| 12月 | はるのかおりごはん | ○ | とり肉, 油揚げ | 精米, なたね油, 三温糖 | たけのこ, にんじん, ごぼう, ふき | 583 kcal |
| | さわらのなんばんづけ | | さわら | かたくり粉, なたね油, 三温糖 | ねぎ | 25.1 g |
| | はるキャベツのいそかあえ | | きざみ海苔 | | キャベツ, りょくとうもやし, えのきたけ | 19.8 g |
| | すましじる | | さばぶし | | こまつな, だいこん, にんじん | 3.0 g |
| 13月 | ごはん | ○ | | 精米 | | 600 kcal |
| | にくじゃが | | ぶた肉, さつま揚げ, さばぶし | なたね油, じゃがいも, 板こんにやく, 三温糖 | 玉葱, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん | 23.3 g |
| | なっとうあえ | | 納豆, かつおぶし | | にんじん, ほうれんそう, キャベツ | 12.5 g |
| | オレンジ | | | | オレンジ | 1.7 g |
| 14月 | チキンカレー (ごはん) | ○ | | 精米 | | 667 kcal |
| | (チキンカレールウ) | | とり肉, スキムミルク, 牛乳, ヨーグルト, 粉チーズ | なたね油, じゃがいも, 有塩バター | にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん | 19.0 g |
| | ミニサラダ | | | なたね油, 上白糖 | キャベツ, きゅうり, トマト, 玉葱 | 17.8 g |
| | クールゼリー (みかん) | | | クールゼリーの素 | レモン果汁, みかん缶 | 2.2 g |
| 15月 | ごはん | ○ | | 精米 | | 606 kcal |
| | サバのみそに | | さば, 赤みそ | 三温糖 | しょうが, ねぎ | 26.1 g |
| | けんちんじる | | 木綿豆腐, 油揚げ, さばぶし | さといも, 板こんにやく, なたね油 | だいこん, ごぼう, にんじん, こまつな, ねぎ, 干し椎茸 | 18.4 g |
| | | | | | | 2.1 g |
| 18月 | マーボーどん (ごはん) | ○ | | 精米 | | 601 kcal |
| | (マーボー豆腐) | | ぶた肉, 木綿豆腐, 赤みそ | なたね油, 三温糖, ごま油, かたくり粉 | にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, たら, 干し椎茸, たけのこ水煮 | 20.4 g |
| | ちゅうかくらげあえ | | くらげ, 生わかめ | ごま油, 三温糖 | きゅうり, りょくとうもやし | 17.0 g |
| | パインゼリー | | | クールゼリーの素 | パナップルジュース, パイン缶 | 2.0 g |
| 19月 | ごはん | ○ | | 精米 | | 622 kcal |
| | あかうおのさいきょうやき | | あかうお, 西京みそ | 三温糖 | | 28.6 g |
| | なまあげのにくみそに | | ぶた肉, 赤みそ, 生揚げ, さばぶし | 三温糖, なたね油, じゃがいも | にんじん, 玉葱, たけのこ水煮, 干し椎茸 | 18.5 g |
| | | | | | | 1.5 g |
| 20月 | こくとうパン | ○ | | こくとうパン | | 665 kcal |
| | とりにくのはちみつレモンやき | | とり肉 | はちみつ | にんにく, レモン果汁 | 27.2 g |
| | はるきゃべつのチャウダー | | ベーコン, とり肉, 牛乳, 豆乳, 粉チーズ, 生クリーム | なたね油, じゃがいも, 有塩バター, 小麦粉 | にんじん, 玉葱, キャベツ | 24.9 g |
| | あおのりポテト | | あおのり | じゃがいも, なたね油 | | 2.8 g |

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|------------------|----|---------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| 21月 | ごはん | ○ | | 精米 | | 605 kcal |
| | サバのごまだれやき | | さば | 白すりごま, ねりごま, 上白糖 | | 22.9 g |
| | ポテトきんぴら | | | じゃがいも, なたね油, つきこんにやく, ごま油, 三温糖 | ごぼう, にんじん, れんこん | 19.7 g |
| | みそしる | | 油揚げ, 生わかめ, 赤みそ, 白みそ, さばぶし | | | だいこん, ねぎ |
| 22月 | ハヤシライス (ごはん) | ○ | | 精米 | | 648 kcal |
| | (ハヤシソース) | | ベーコン, ぶた肉, 生クリーム | なたね油, 小麦粉, 有塩バター, 三温糖 | にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱 | 21.7 g |
| | ポテトスープ | | とり肉 | じゃがいも | 玉葱, チンゲンツァイ | 20.0 g |
| | いちご | | | | | いちご |
| 25月 | チンジャオロースどん (ごはん) | ○ | | 精米 | | 572 kcal |
| | (チンジャオロース) | | ぶた肉 | なたね油, 三温糖, かたくり粉, ごま油 | たけのこ水煮, にんじん, 青ピーマン, にんにく, しょうが | 25.4 g |
| | ワントンスープ | | ぶた肉 | わんたんの皮, かたくり粉, ごま油 | しょうが, ねぎ, りょくとうもやし, にんじん | 13.9 g |
| | オレンジ | | | | オレンジ | 2.1 g |
| 26月 | さんさいうどん | ○ | とり肉, 油揚げ, さばぶし | うどん | なめこ水煮, 山菜ミックス水煮, にんじん, ねぎ | 623 kcal |
| | ごもく豆腐 | | ぶた肉, 木綿豆腐 | なたね油, 三温糖, かたくり粉, ごま油 | にんじん, 玉葱, たけのこ水煮, 干し椎茸, しょうが | 28.6 g |
| | カステラ | | たまご, 牛乳 | 小麦粉, バター, グラニュー糖, 粉糖 | | 21.8 g |
| | | | | | | 3.0 g |
| 27月 | コンソメライス | ○ | | 精米 | | 655 kcal |
| | タンドリーチキン | | とり肉, ヨーグルト | | にんにく, しょうが, レモン果汁 | 30.7 g |
| | ポークビーンズ | | 大豆, ぶた肉, ベーコン, 豆乳クリーム | なたね油, じゃがいも | にんにく, にんじん, セロリー, 玉葱, トマト水煮 | 18.2 g |
| | とうにゅうプリン | | | 豆乳プリン | | 2.2 g |
| 28月 | たけのこごはん | ○ | 油揚げ | 精米, 三温糖 | たけのこ | 634 kcal |
| | いなだのたつたあげ | | いなだ | かたくり粉, なたね油 | にんにく, しょうが | 27.3 g |
| | ごまずあえ | | | 三温糖, 白すりごま | キャベツ, ほうれんそう, にんじん, りょくとうもやし | 24.0 g |
| | みそしる | | 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ, さばぶし | | | なめこ水煮, ねぎ, こまつな |

食材・食料費の都合により、献立を変更する場合があります、ご了承ください

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|---------|---------|-------|-------|-------|
| 栄養量の基準値 | 650kcal | 27.0g | 19.6g | 2.0g |
| 4月 平均値 | 623kcal | 25.1g | 19.1g | 2.3g |

※上記は、中学年相当量です。換算率は、低学年 約0.8、高学年 約1.2です。

おしらせ

・給食を一定期間停止して、給食費の調整(減額)を行うには「学校給食停止・再開届」の提出が必要となりま
連続する5日以上(休日を除く)給食の提供が不要な場合は、停止を希望する日の4日前までに書類をご提出く
停止分の給食費は、2月の振替時に調整されます。給食停止の際は、まずはお早めに学校までご連絡ください。