

4月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大和田小学校

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	ねつ ちから きん 熱や力に なるもの	ち ほね にく あか 血や骨、肉を つくるもの	からだ ちょうし みどり 体の調子を ととの 整えるもの	栄養価
9	水	わかめごはん とりのてりやき おかかあえ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま さとう	わかめごはんのもと とりもも かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが こまつな キャベツ にんじん もも みかん バイン ぶどう バナナ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 1.6 g
10	木	むぎごはん とりにくとはくさいのあんかけどん かぼちゃとさつまいものサラダ きよみオレンジ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さつまいも エッグケア	とりにく ツナ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり たまねぎ きよみオレンジ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.8 g
11	金	ごはん あじのなんばんづけ きゅうりのとさあえ とんじる ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら さとう さといも こんにゃく	とろあじ 50g かつおぶし ソフト削り ぶたにく どうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ きゅうり しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.9 g
14	月	ごはん マーボーどうふ あおなのナムル ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう くずこ ごまあぶら さとう ごま さとう	ぶたにく どうふ エースアガー ぎゅうにゅう	しいたけ にんじん こまつな にんじん もやし ぶどうジュース	エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.1 g 1年生の給食がはじまります。
15	火	たけのごはん サバのたつたあげ はくさいのこんぶあえ うどのすましじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら ぶたにく どうふ わかめ かつおぶし ぎゅうにゅう	かつおぶし とりにく あぶらあげ さば しおこんぶ ぶたにく どうふ わかめ かつおぶし ぎゅうにゅう	たけのこ しょうが はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ えのきたけ ねぎ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.3 g
16	水	むぎごはん ぶたどんのく こんさいのみそしる だいがくいも ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま あぶら しらたき さとう じゃがいも こんにゃく さつまいも あぶら さとう ごま	ぶたにく どうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ にんじん だいこん ごぼう	エネルギー 664 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.2 g
17	木	コーンピラフ フレンチサラダ しらたきソテー デコボン ぎゅうにゅう	オリーブオイル あぶら あぶら さとう くずこ あぶら しらたき ごまあぶら	ツナ とりにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	コーン にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんじん スイートコーン デコボン	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.8 g
18	金	ごもくごはん あかうおのみそマヨふう ツナポテト わふうサラダ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにゃく さとう エッグケア じゃがいも あぶら あぶら さとう くずこ	かつおぶし とりにく あぶらあげ あかうお みそ ライトツナ わかめ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ にんじん えのきたけ ぶなしめじ レモン たまねぎ(りん茎、生) キャベツ きゅうり だいこん	エネルギー 585 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.4 g

4月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大和田小学校

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	ねつ ちから あか 熱や力に なるもの	ち ほね にく あか 血や骨、肉を つくるもの	からだ ちようし みどり 体の調子を ととの 整えるもの	栄養価
21	月	ツナピラフ チリ・コン・カーン ごぼうサラダ ぎゅうにゅう	こめ オリーブオイル あぶら あぶら じゃがいも さとう さとう ごま エッグケア	とりにく ツナ いんげんまめ ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン にんじん たまねぎ トマト ごぼう にんじん きゅうり もやし 食塩相当量	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.4 g 2.2 g
22	火	ごはん だいこんとぶたにくのもの とうふとはくさいのごまみそいため こなつ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとうも こんにやく さとう あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく かつおぶし とりにく とうふ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ほしいたけ にんにく しょうが たまねぎ はくさい こなつ 食塩相当量	エネルギー 593 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.9 g 1.4 g
23	水	むぎごはん チキンカレー ひじきマリネ みしょうかん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう あぶら	とりにく ヨーグルト チーズ ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん にんじん きゅうり スイートコーン みしょうかん 食塩相当量	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 18.1 g 2.3 g
24	木	ごはん イワシのハンバーグおろしソース ごまずあえ さわにわん ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう さとう ごま	いわし すりみ ぶたにく ツナ ぶたにく とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ えのきたけ だいこん もやし きゅうり にんじん えのきたけ ごぼう たけのこ にんじん 食塩相当量	エネルギー 572 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 16.7 g 2.0 g
25	金	わふうスパゲティ コーンサラダ チーズとまめのケーキ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル オリーブオイル さとう おしパンミックス バター あずき	ベーコン ツナ たまご 牛乳 いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん コーン かぼちゃペースト 食塩相当量	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 22.0 g 2.3 g
28	月	むぎごはん あぶたまどん いそかあえ フルーツしらたま ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう つきこんにやく さとう しらたまもち さとう	たまご なんと あぶらあげ のり ぎゅうにゅう	たまねぎ みつば もやし こまつな にんじん えのきたけ みかん バイン もも パナナ 食塩相当量	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 15.4 g 1.5 g
30	水	きなこあげパン とうふだんごスープ マセドアンサラダ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら マロニー ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	きなこ とりにく とうふ たまご チーズ ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ にんじん はくさい たけのこ にんじん きゅうり コーン 食塩相当量	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 23.4 g 2.3 g

栄養価の月平均値

エネルギー	581 kcal
たんぱく質	25.1 g
脂質	19.1 g
食塩相当量	2.0 g