

# 4月 よていこんだてひょう

公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		1食分(kcal)	
					たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン		たんすいかぶつ炭水化物	しつ脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)
8	木	○	むぎごはん	ホイコーロー もやしとコーンのおひたし ワンタンスープ きよみオレンジ	豚肉 なると	牛乳	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし コーン 干しいたけ きよみカツ	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 白ごま	621 24.5 15.1 1.9	
9	金	○	ピザトースト	プレーンオムレツ コーンサラダ ポトフ	サラミ たまご 豚肉 ウインナー	チーズ 牛乳	トマト ピーマン にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり 長ねぎ	食パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油	635 27.7 24.3 3.1	
12	月	○	ごはん	とりにくのかからあげ わふうサラダ だいこんのみそ汁	とり肉 油揚げ	牛乳のり わかめ	こまつな にんじん	にんにく しょうが えのきたけ 大根 長ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油 サラダ油	636 27.5 19.1 2.4	
13	火	○	おせきはん (ごましお)	さわらさいきょうやき はるやさいサラダ すまし汁 おいわいクレープ	さわら かつお節 絹ごし豆腐 かまぼこ	牛乳	なばな	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ	もち米 ささげ 砂糖	サラダ油 黒ごま 白ごま	678 29.7 20.5 2.5	
14	水	○	ごはん	チキンカレー わかめサラダ ぎょうざピザ	とり肉 サラミ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト ピーマン	きゅうり もやし にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ デコボン	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ぎょうざの皮	サラダ油 バター ごま油 白ごま	668 23.2 19.7 2.6	
15	木	○	ごはん	しゅうまい ちゅうかあえ マーボーどうふ デコボン	たまご 木綿豆腐 豚肉	牛乳	にんじん なら	きゅうり もやし にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ デコボン	米 マロニー 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま サラダ油	656 24.5 21.6 2.1	
16	金	○	むぎごはん (のり)	さけのオイネーズやき かぼちゃのバターに さわにわん	鮭 豚肉	牛乳のり	かぼちゃ にんじん	ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ	米 麦 砂糖	バター サラダ油 マヨネーズ	663 25.5 21.8 2.1	
19	月	○	むぎごはん	ぎゅうどん(ぐ) ごまあえ かぶのみそしる りんご	牛肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 こまつな にんじん かぶ葉	しょうが 玉ねぎ かぶ りんご	米 麦 砂糖	サラダ油 白ごま	645 24.1 18.2 2.3	
20	火	○	やきそば	ししゃもいそベフライ ポパイサラダ ほっかいどうヨーグルト	豚肉 かつお節	青のり 牛乳 ちりめんのり ヨーグルト	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし	中華そば	サラダ油 白ごま	620 27.4 26.4 2.7	
21	水	○	むぎごはん	たこ天 グリーンサラダ じゃがいものカレーそばろに いりこナッツ	豚肉 たこ	牛乳 かえりにぼし	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ グリンピース	米 麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉	サラダ油 アーモンド 白ごま	641 26.3 16.7 2.3	
22	木	○	ご飯	手作りハンバーグ じゃここんぶサラダ なめこ汁	牛肉 豚肉 大豆 たまご 絹ごし豆腐	牛乳 昆布 ちりめん	トマト こまつな にんじん	玉ねぎ キャベツ なめこ 長ねぎ	米 パン粉 砂糖	バター ごま油 白ごま	667 31.0 23.0 2.4	
23	金	○	パエリア	ほきフライ ブロッコリーサラダ フルーツミックス	えび いか あさり ツナ ほき	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 桃缶 みかん缶 パイン缶	米 麦 マカロニ	バター オリーブ油 サラダ油	683 24.9 20.1 1.4	
26	月	○	むぎごはん	とりにくマーマレードやき ちぐさあえ けんちん汁 ミックスナッツ	とり肉 油揚げ 絹ごし豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖 里芋	白ごま ごま油 サラダ油 アーモンド カシューナッツ 落花生	652 29.7 19.8 2.3	
27	火	○	むぎごはん	さばのごまみそやき なっとうあえ じゃがいものみそ汁 かみかみ大豆	さば 油揚げ 大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 じゃがいも おふ	白ごま	658 30.4 17.7 2.6	
28	水	○	はちみつパン	スコッチエッグ きのこのサラダ ヨーグルトあえ ブチトマト	たまご とり肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	ブチトマト	きゅうり えのきたけ 本しめじ にんにく レモン汁 桃缶 みかん缶 パイン缶	はちみつパン じゃがいも 砂糖	サラダ油	643 20.9 21.0 2.2	
30	金	○	たけのこ ごはん	まんだいのこうみあげ ばいせんごまあえ キャベツのみそ汁	とり肉 油揚げ まんだい	牛乳	にんじん チンゲン菜	たけのこ しょうが にんにく 長ねぎ もやし キャベツ えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 おふ	サラダ油 白ごま	633 28.4 20.4 2.5	
給食回数 16 回					学校給食 摂取基準 (4年)		熱量: 650kcal たんぱく質: 24.0g(範囲21.1~32.5g) 脂質: 19.5g(範囲14.4~21.7g) 食塩相当量: 2.0g以下		月平均		650 26.6 20.3 2.3	
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。												



ごにゅうがく、ごしんきゅうおめでとうございます。  
今年度も、公津の杜中学校共同調理場のきゅうしょくしつからみなさんの給食をおとどけます。  
おいしく食べて、けんこうにすごしてください。

