

令和4年



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(g)		
					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	脂質(g)	食塩相当量(g)		
8	金	○	ピザトースト	ほうれん草オムレツ かぼちゃサラダ オニオンスープ きよみオレンジ	サラミ 玉子 ほうれん草 ベーコン	チーズ 牛乳	トマト パセリ ピーマン かぼちゃ にんじん ほうれん草	玉ねぎ きゅうり きよみカツ	食パン	サラダ油 マヨネーズ	697	23.7	31.1	2.9
11	月	○	むぎごはん	ぎょうざ ちゅうかサラダ マーボー豆腐	とうふ 豚肉	牛乳	にんじん にはら	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	米 麦 はるさめ 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	624	23.5	18.9	2.1
12	火	○	ごはん	とりにくのかからあげ わふうサラダ とうふとわかめのみそ汁	とり肉 とうふ 油あげ	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 長ねぎ	米 片栗粉 砂糖	サラダ油	658	29.8	20.9	2.5
13	水	○	おせきはん (ごましお)	さわらのさいきょうやき のりマヨあえ すまし汁 おいわいイチゴゼリー	さわら とうふ かまぼこ	牛乳 のり	ほうれん草	キャベツ れんこん えのきたけ 長ねぎ	もち米 砂糖 ささげ	サラダ油 黒ごま 白ごま マヨネーズ	652	26.8	20.5	2.4
14	木	○	むぎごはん	あつやきたまご いそかあえ にくじゃが りんご	玉子 豚肉	牛乳 しらす のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし 玉ねぎ りんご	米 麦 じゃがいも	サラダ油	638	24.1	17.0	1.9
15	金	○	パエリア	ほきフライ ブロッコリーサラダ ヨーグルトあえ	えび いか ほき ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム パナナ みかん缶 バイン缶	米 麦 マカロニ 砂糖	バター オリーブ油 サラダ油	661	24.9	20.3	1.3
18	月	○	わかめ ごはん	とりにくのごまネーズやき きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁 デコボン	とり肉 さつまあげ とうふ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	長ねぎ にんにく しょうが ごぼう デコボン	米 砂糖	白ごま サラダ油 ごま油 マヨネーズ	622	29.0	19.4	2.5
19	火	○	やきそば	ししゃもいそべフライ ポパイサラダ 北海道ヨーグルト	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	629	27.6	26.6	2.4
20	水	○	ごはん	手作りハンバーグ れんこんサラダ 野菜スープ	牛肉 豚肉 大豆 たまご ハム	牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ れんこん きゅうり キャベツ 干しいたけ コーン	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	バター サラダ油	657	27.7	20.8	2.2
21	木	○	ごはん	いわしのかばやき ばいせんごまあえ かぶのみそ汁	いわし 油あげ	牛乳	チンゲン菜 かぶ葉 にんじん	しょうが もやし キャベツ かぶ	米 砂糖	サラダ油 白ごま	641	25.6	22.0	2.6
22	金	○	ごはん	ビーフカレー わかめサラダ ぎょうざピザ	牛肉 サラミ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	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	688	21.3	22.5	2.6
25	月	○	むぎごはん	さばのごまみそやき なっとうあえ けんちん汁 バナナ	さば とうふ 納豆	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが ごぼう 大根 長ねぎ パナナ	米 麦 砂糖 里芋	白ごま サラダ油	679	27.2	17.2	2.4
26	火	○	はちみつパン	たれつきにくだんご 小松菜のガーリックソテー フルーツミックス プチトマト 2個	ウィンナー 豚肉	牛乳	こまつな プチトマト	にんにく もやし コーン 桃缶 みかん缶 バイン缶	はちみつパン イチゴジャム マーガリン	オリーブ油	612	18.1	19.3	1.8
27	水	○	たけのこ ごはん	赤魚の白しょうゆやき かぼちゃのバターに キャベツのみそ汁 かたぬきチーズ	とり肉 油あげ 赤魚	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	たけのこ キャベツ もやし えのきたけ	米 砂糖 おふ	サラダ油 バター	625	29.1	17.2	2.4
28	木	○	むぎごはん	ホイコーロー はるさめサラダ たまごトウモロコシのちゅうかスープ かみかみ大豆	豚肉 とり肉 たまご とうふ 大豆	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 きゅうり もやし コーン	米 麦 砂糖 片栗粉 はるさめ	サラダ油	664	30.2	18.6	2.3
給食回数 15 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	25.9	20.8	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。

