

4月学校給食献立予定表



今月の目標
きょうりよくをしてしよくじの
じゅんびとあとかたづけをしよう

れいむ ねんど
令和3年度

かわしままちがっこうきゅうしよく
川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう			
		しゅしょくの のみもの	お か ず	からだをつくるもの	ねつやりからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
12	月	ごはん 牛乳	みそしる スタミナやきにく さくさくサラダ	ぎゅうにゅう どうふ わかめ みそ ぶたにく	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが にら えだまめ キャベツ きゅうり れんこん	小学生 652 中学生 813	小学生 25.7 中学生 31.2		
13	火	ごはん 牛乳	ちゅうかふうわかめスープ フーヨーハイ あつあげのにくみそいため	ぎゅうにゅう どうふ わかめ フーヨーハイ あつあげ ぶたにく みそ	ごはん あぶら ごま さとう でんぷん	コーン にんじん たまねぎ しょうが	621 771	23.8 28.5		
14	水	ごはん 牛乳	こめこのクリームスープ コロック・ソース ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ペーコン チーズ スキムミルク なまクリーム みそ	ごはん あぶら ごま バター こめこ コロック さんおんとう ごまあぶら	たまねぎ キャベツ コーン ごぼう にんじん きゅうり	695 893	20.3 25.0		
15	木	ごはん 牛乳	マーボーどうふ 二郎まんじゅう (小①中②) ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ 二郎まんじゅう どうふ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ラーゆ	しょうが にんにく にんじん だけのこ ねぎ にら だいずもやし こまつな	653 848	26.2 33.8		
16	金	ごはん 牛乳	ごまみそしる とりにくのてりやき きりほしたいこんとぶたにくのカレーきんぴら さくらゼリー	ぎゅうにゅう とりにく みそ どうふ ぶたにく	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも ごま さとう ごまあぶら さくらゼリー	ごぼう にんじん ねぎ こまつな にんにく こんにゃく きりほしたいこん	671 827	27.9 33.8		
19	月	ごはん 牛乳	ちゅうかスープ いかのピリからあげ ピピンパどんのぐ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご いか	ごはん あぶら はるさめ でんぷん ごまあぶら さとう	にんじん キャベツ もやし こまつな しょうが にんにく だいずもやし チンゲンサイ	667 833	32.4 39.5		
20	火	じこなうどん 牛乳	きつねうどん(しる) ささかまのわかばあげ キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく こんぶ ささかまほこ かつおぶし	じこなうどん こむぎこ さとう あぶら	だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな にんじん パセリ キャベツ	646 796	26.6 32.9		
21	水	ごはん 牛乳	みそしる にくだんこのあまからあんかけ (小②中③) ひじきのしっとりふりかけ	ぎゅうにゅう ひじき どうふ ちりめんじゃこ にくだんこ あぶらあげ みそ かつおぶし	ごはん あぶら さとう でんぷん さんおんとう ごま	キャベツ にんじん こまつな	629 884	24.4 34.0		
22	木	ツイストパン 牛乳	ホワイトシチュー オムレツのミートソース ベーコンと野菜のソテー ひとくちチーズ(中のみ)	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク オムレツ なまクリーム ぶたにく ベーコン チーズ	ツイストパン あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ トマトかん チンゲンサイ	689 932	28.4 38.6		
23	金	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろに とりのからあげ こまつなのごまびたし	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぷん ごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ しらす きぬさや こまつな もやし	659 822	26.4 32.0		
26	月	ごはん 牛乳	とんじる メバルのゆうあんやき れんこんととりにくのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ とりにく メバルのゆうあんづけ	ごはん ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも ごま	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ こまつな れんこん	634 787	29.5 35.9		
27	火	ホットちゅうかめん 牛乳	みそラーメン(しる) ぎょうざ(小②中③) もやしのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ みそ	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごま ごまあぶら くろざとう	にんにく しょうが にんじん コーン もやし ねぎ キャベツ きゅうり	629 790	26.2 32.4		
28	水	ごはん 牛乳	ABCスープ ハンバーグのデミグラスソース きゅうりとおまめのサラダ	ぎゅうにゅう たいず フランクフルト ハンバーグ	ごはん あぶら さとう マカロニ ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しめじ えだまめ きゅうり コーン	691 866	25.3 31.0		
30	金	ごはん 牛乳	てづくりカレー チキンナゲット(小①中②) かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト チキンナゲット かいそうミックス	ごはん あぶら さとう じゃがいも パター ココア こむぎこ くろざとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ すりおろしりんご トマトかん もやし きゅうり オニオンソテー	691 895	24.5 31.2		
14回	※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」についてはなしてみませんか。						※本学の食品は、川島町産の 食材を使っています。	今月の平均栄養摂取量	659 840	26.3 32.8
								学校給食摂取基準	650 830	21~33 27~42



希望に満ちた春、いよいよ新学期の給食もスタートしました。学校給食は、栄養のバランスのとれた食事をみんなと一しょに楽しく食べる中で感謝の気持ちや、食事の自己管理能力を育て、日々の健康増進を図ろうとするものです。毎日生きた教材としての「学校給食」を通して食育を学んでいってほしいと思います。

～お知らせ～

- ★小学1年生の給食について
14日(水) デニッシュペストリー・牛乳
15日(木) クロワッサン・牛乳
16日(金) から完全給食となります。
- ★給食費の振替について
給食費振替の前日までに残高をご確認ください。