



# 4月予定献立表

| 月  | 火   | 水   | 木   | 金  |
|--|---|---|---|--|
| <p><b>【4月の平均栄養量】</b><br/>           (上段: 給与量 下段: 基準値)<br/>           小学部 / 中学部 / 高等部</p> <p>エネルギー 578kcal / 801kcal / 738kcal<br/>           580kcal / 867kcal / 807kcal</p> <p>たんぱく質 25.1g / 33.1g / 30.6g<br/>           23.9g / 35.8g / 33.3g</p> <p>脂 質 19.8g / 24.7g / 23.2g<br/>           16.1g / 24.1g / 22.4g</p> <p>塩 分 2.4g / 3.4g / 3.1g<br/>           2.0g / 2.5g / 2.5g</p> |   |   |   |  |
| <p><b>【献立表の見方】</b><br/>           ※献立名の下での赤・黄・緑の表示は食品の働きを色分けしたものです。食品の主な働きは次のとおりです。<br/> <b>赤…主に体をつくる食べ物</b><br/> <b>黄…主にエネルギーのもとになる食べ物</b><br/> <b>緑…主に体の調子を整える食べ物</b></p> <p>※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。<br/>           ※日々の栄養量は左側にエネルギー、右側にたんぱく質を記載しております。</p>  |   |   |   |  |
| <p>入学・進級おめでとうございます。<br/>           学校給食は、成長期のみなさんの心と体の健康や発達のため、栄養のバランスを考えて作られています。<br/>           旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食など、バラエティに富んだ給食を提供していきます。学校給食への御理解と御協力をお願いいたします。</p>  |   |   |   |  |
| <p>元気にスタート!</p>  |   |   |   |  |
| <p><b>11</b></p> <p>にゅうがくしき<br/>入学式</p>  | <p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>とりにくのおからあげ</li> <li>なのはなあえ</li> <li>なめこじる</li> <li>てづくりプリン</li> </ul>                                | <p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ソースやきそば</li> <li>わかめスープ</li> <li>フルーツヨーグルト</li> </ul>   | <p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ソフトパン</li> <li>ウインナーのケチャップに</li> <li>ツナマヨサラダ</li> <li>かぼちゃのポタージュ</li> </ul>   | <p><b>15 【入学・進級お祝い献立】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>とうふハンバーグ</li> <li>ちくげんに</li> <li>かきたまじる</li> <li>いちごミルクかんてんゼリー</li> </ul>               |
|  | <p>赤 鶏肉 卵 豆腐</p> <p>黄 米 油 じゃが芋</p> <p>緑 つぼみな もやし<br/>キャベツ なめこ 大根<br/>ねぎ いちご</p> <p>栄養量 小学部 577kcal・26.0g<br/>中学部 778kcal・32.7g<br/>高等部 722kcal・30.8g</p>                  | <p>赤 豚肉 鶏肉 ヨーグルト</p> <p>黄 中華麺 油 ごま</p> <p>緑 もやし 玉ねぎ にんじん ピーマン<br/>たけのこ えのきだけ ねぎ<br/>バナナ 桃 パインアップル</p> <p>栄養量 小学部 572kcal・25.5g<br/>中学部 754kcal・32.8g<br/>高等部 675kcal・30.2g</p>    | <p>赤 ウインナー まぐろ水煮 鶏肉</p> <p>黄 パン マヨネーズ じゃが芋</p> <p>緑 キャベツ とうもろこし きゅうり<br/>にんじん かぼちゃ 玉ねぎ<br/>マッシュルーム パセリ</p> <p>栄養量 小学部 626kcal・22.9g<br/>中学部 855kcal・29.0g<br/>高等部 854kcal・30.0g</p> | <p>赤 豆腐 鶏肉 卵 豆腐</p> <p>黄 米 油 里芋 いちごジャム</p> <p>緑 にんじん ごぼう たけのこ<br/>さやいんげん しいたけ<br/>小松菜 えのきだけ 玉ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 590kcal・23.4g<br/>中学部 817kcal・30.6g<br/>高等部 756kcal・29.0g</p> |
| <p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>とりにくのレモンに</li> <li>きりぼしだいこんのカレーに</li> <li>わかめじる</li> <li>チーズ</li> </ul>   | <p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さわらのてりやき</li> <li>ほうれんそうのごまあえ</li> <li>とんじる</li> <li>バナナ</li> </ul>                                  | <p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>バターロールパン</li> <li>ツナとチーズのオムレツ</li> <li>ペンのトマトソース</li> <li>まめとやさいのスープ</li> <li>あまなつ</li> </ul>                             | <p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>もちむぎごはん</li> <li>さばのみそに</li> <li>はるさめとやさいのいためもの</li> <li>けんちんじる</li> </ul>  | <p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレーライス</li> <li>まめとチーズのサラダ</li> <li>りんご</li> </ul>  |
| <p>赤 鶏肉 豚肉 豆腐 さつまいも揚げ 油揚げ チーズ</p> <p>黄 米 油 焼麩</p> <p>緑 レモン 切り干し大根<br/>にんじん しいたけ<br/>さやいんげん 大根 ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 582kcal・27.4g<br/>中学部 835kcal・38.5g<br/>高等部 742kcal・32.9g</p>  | <p>赤 さわら 豚肉 豆腐</p> <p>黄 米 ごま 里芋 油</p> <p>緑 ほうれんそう もやし キャベツ<br/>にんじん 大根 ごぼう<br/>白菜 ねぎ バナナ</p> <p>栄養量 小学部 557kcal・25.9g<br/>中学部 810kcal・35.3g<br/>高等部 707kcal・31.6g</p>     | <p>赤 まぐろ水煮 チーズ 鶏肉 大豆 ベーコン</p> <p>黄 パン 油 ペンネ じゃが芋</p> <p>緑 にんじん 玉ねぎ パセリ<br/>しめじ トマト キャベツ<br/>かぶ 甘夏みかん</p> <p>栄養量 小学部 554kcal・27.3g<br/>中学部 792kcal・36.8g<br/>高等部 761kcal・34.8g</p> | <p>赤 鯖 豚肉 豆腐</p> <p>黄 米 もち麦 油 春雨</p> <p>緑 キャベツ にんじん チンゲンサイ<br/>たけのこ きくらげ 大根<br/>ごぼう 白菜 ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 571kcal・24.5g<br/>中学部 801kcal・32.2g<br/>高等部 701kcal・27.6g</p>              | <p>赤 鶏肉 ひよこ豆 いんげん豆 チーズ</p> <p>黄 米 油 じゃが芋</p> <p>緑 にんじん 玉ねぎ トマト<br/>キャベツ きゅうり<br/>とうもろこし りんご</p> <p>栄養量 小学部 616kcal・22.0g<br/>中学部 863kcal・29.4g<br/>高等部 784kcal・27.0g</p>     |
| <p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>とうふのちゅうかに</li> <li>じゃがいものごまみそあえ</li> <li>きよみオレンジ</li> </ul>   | <p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲティミートソース</li> <li>さつまいもとかぼちゃのサラダ</li> <li>いちご</li> </ul>   | <p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>きびなごのカリカリフライ</li> <li>にくじゃが</li> <li>ひきなじる</li> </ul>  | <p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>しよくパン</li> <li>こくさんいちごのジャム</li> <li>タンドリーチキン</li> <li>ジャーマンポテト</li> <li>ミネストローネ</li> </ul>                                  | <p><b>29</b></p> <p>しょうわのひ<br/>昭和の日</p>  |
| <p>赤 豆腐 豚肉 えび うずら卵</p> <p>黄 米 油 じゃが芋 ごま</p> <p>緑 にんじん 玉ねぎ 白菜<br/>たけのこ チンゲンサイ<br/>きくらげ 枝豆 清美オレンジ</p> <p>栄養量 小学部 572kcal・25.0g<br/>中学部 799kcal・32.9g<br/>高等部 732kcal・30.1g</p>   | <p>赤 豚肉 牛肉 鶏レバー チーズ</p> <p>黄 スパゲティ 油 さつまいも</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん しいたけ<br/>ピーマン かぼちゃ<br/>きゅうり いちご</p> <p>栄養量 小学部 590kcal・27.2g<br/>中学部 779kcal・35.6g<br/>高等部 706kcal・32.4g</p> | <p>赤 きびなご 豚肉 油揚げ</p> <p>黄 米 油 じゃが芋</p> <p>緑 玉ねぎ にんじん<br/>さやえんどう 大根<br/>えのきだけ ねぎ</p> <p>栄養量 小学部 557kcal・23.4g<br/>中学部 757kcal・28.9g<br/>高等部 708kcal・27.3g</p>                      | <p>赤 鶏肉 ベーコン ウインナー 大豆</p> <p>黄 パン いちごジャム 油 じゃが芋 マカロニ</p> <p>緑 玉ねぎ パセリ<br/>にんじん キャベツ<br/>トマト バジル</p> <p>栄養量 小学部 553kcal・26.1g<br/>中学部 771kcal・35.7g<br/>高等部 745kcal・33.5g</p>        |  |

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食だよりです。是非御覧下さい。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。また、3月の給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。