



4月予定献立表

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

【4月の平均栄養量】

(上段:給与量 下段:基準値)

小学部 / 中学部 / 高等部

エネルギー	601kcal / 741kcal / 764kcal
	577kcal / 786kcal / 791kcal
たんぱく質	25.1g / 30.3g / 31.0g
	23.8g / 32.4g / 32.7g
脂質	19.6g / 22.7g / 23.0g
	16.0g / 21.9g / 22.0g
塩分	2.4g / 2.9g / 3.0g
	2.0g / 2.5g / 2.5g

【献立表の見方】

※献立名の下の赤・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。

- 赤・・・主に体をつくる食べ物
- 黄・・・主にエネルギーのもとになる食べ物
- 緑・・・主に体の調子を整える食べ物

※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。
※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。

入学・進級おめでとうございます。
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。
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。

元気にスタート!



12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> ごはん さわらのさいきょうやき れんこんいりひじきのにも にらたまじる ココアプリン 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん とりにくのレモンに きりぼしだいこんのにも ごまみそやさいスープ 	<ul style="list-style-type: none"> セルフホットドッグ (パン ウィナーのケチャップに) ツナマヨサラダ クラムチャウダー 	<ul style="list-style-type: none"> ソースやきそば わかめスープ フルーツヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ポークカレーライス (むぎごはん) アメリカンサラダ きよみオレンジ
赤 鶏肉 さつま揚げ 大豆 卵 豆腐	赤 鶏肉 豚肉 さつま揚げ	赤 ウィナー まぐろ水煮 あさり ベーコン	赤 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	赤 豚肉
黄 米 油 生クリーム	黄 米 油 ごま じゃがいも	黄 パン マヨネーズ 小麦粉 パター	黄 中華麺 油 ごま	黄 米 油 じゃが芋 ポテトチップス
緑 にんじん さやいんげん	緑 レモン 切り干し大根 にんじん	緑 キャベツ にんじん きゅうり	緑 もやし 玉ねぎ にんじん ビーマン	緑 にんじん 玉ねぎ トマト
緑 れんこん 玉ねぎ にら	緑 しいたけ もやし 玉ねぎ	緑 とうもろこし 玉ねぎ	緑 たけのこ えのきだけ ねぎ	緑 りんご ブロッコリー キャベツ
緑 えのきだけ いちご	緑 小松菜 とうもろこし	緑 マッシュルーム ブロッコリー	緑 パナナ 桃 パインアップル	緑 とうもろこし きゅうり オレンジ
栄養量 小学部 609kcal・27.5g 中学部 758kcal・34.3g 高等部 782kcal・35.0g	栄養量 小学部 591kcal・23.5g 中学部 739kcal・29.0g 高等部 766kcal・29.5g	栄養量 小学部 646kcal・23.8g 中学部 865kcal・30.8g 高等部 876kcal・31.1g	栄養量 小学部 597kcal・25.7g 中学部 661kcal・29.2g 高等部 686kcal・29.1g	栄養量 小学部 660kcal・21.6g 中学部 789kcal・24.9g 高等部 821kcal・25.6g
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> ごはん たまごのちぐさやき ほうれんそうのごまあえ ふのりじる バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> わかめごはん ぶたにくのアップルソースがけ さつまいもとかぼちゃのサラダ ひきなじる 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ししやもフライ ちくぜんに こまつなのみそしる 	<ul style="list-style-type: none"> バターロールパン とりにくのマーマレードやき ほうれんそうソテー ポトフ りんご 	<ul style="list-style-type: none"> もちむぎごはん さけのしおやき すきこんぶのにも とんじる みかんゼリー
赤 卵 鶏肉 豆腐	赤 わかめ 豚肉 チーズ 油揚げ	赤 からふとししやも 鶏肉 豆腐	赤 鶏肉 ベーコン ウィナー	赤 鮭 豚肉 昆布 凍り豆腐 豚肉
黄 米 油 ごま じゃがいも	黄 米 マヨネーズ さつまいも	黄 米 油 里芋 じゃがいも	黄 パン マーマレード パター じゃがいも	黄 米 もち麦 里芋 ゼリー
緑 にんじん ねぎ しいたけ	緑 りんご かぼちゃ	緑 たけのこ にんじん ごぼう	緑 ほうれんそう とうもろこし	緑 にんじん 大豆もやし
緑 ほうれんそう キャベツ もやし	緑 きゅうり 玉ねぎ 大根	緑 さやいんげん しいたけ	緑 かぶ にんじん キャベツ	緑 たけのこ 大根 ごぼう
緑 大根 パナナ	緑 にんじん えのきだけ ねぎ	緑 玉ねぎ 小松菜	緑 セロリー ブロッコリー りんご	緑 白菜 ねぎ
栄養量 小学部 571kcal・22.5g 中学部 686kcal・25.7g 高等部 716kcal・26.6g	栄養量 小学部 629kcal・23.5g 中学部 773kcal・27.7g 高等部 800kcal・28.5g	栄養量 小学部 595kcal・21.9g 中学部 765kcal・27.0g 高等部 780kcal・27.6g	栄養量 小学部 575kcal・26.7g 中学部 790kcal・35.8g 高等部 797kcal・36.1g	栄養量 小学部 555kcal・26.7g 中学部 686kcal・33.8g 高等部 714kcal・34.5g
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ いちご 	<ul style="list-style-type: none"> むぎごはん あかうおのキムチやき チンジャオロースー みそワンドンスープ あまなつ 	<ul style="list-style-type: none"> スパゲティミートソース カレードレッシングサラダ きゅうりにゅうかんでんいちごソース 	<p>しょうわの日 昭和の日</p>	
赤 豚肉 豆腐 ハム	赤 赤魚 豚肉	赤 豚肉 牛肉 ハム		
黄 米 春雨 油 ごま	黄 米 小麦 油 ワンタン	黄 スパゲティ 油 いちごジャム		
緑 ねぎ にんじん たけのこ	緑 たけのこ にんじん ビーマン	緑 玉ねぎ にんじん しいたけ		
緑 玉ねぎ しいたけ にら もやし	緑 赤ビーマン 黄ビーマン もやし	緑 ビーマン ブロッコリー きゅうり		
緑 きゅうり きくらげ いちご	緑 白菜 にら 甘夏みかん	緑 キャベツ とうもろこし		
栄養量 小学部 587kcal・26.0g 中学部 710kcal・29.8g 高等部 738kcal・30.6g	栄養量 小学部 561kcal・28.5g 中学部 692kcal・35.4g 高等部 718kcal・36.1g	栄養量 小学部 643kcal・28.2g 中学部 733kcal・31.8g 高等部 744kcal・32.3g		

○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。