



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。

元気にスタート!



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。



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 れんこん 玉ねぎ なら えのきだけ いちご	緑 レモン 切り干し大根 にんじん しいたけ もやし 玉ねぎ 小松菜 とうもろこし	緑 キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー	緑 もやし 玉ねぎ にんじん ビーマン たけのこ えのきだけ ねぎ バナナ 桃 パインアップル	緑 にんじん 玉ねぎ トマト りんご ブロッコリー キャベツ 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 とりにくのマーメイドやき 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 マーメイド 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 ほうれんそう キャベツ もやし 大根 バナナ	緑 りんご かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ 大根 にんじん えのきだけ ねぎ	緑 たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ 玉ねぎ 小松菜	緑 ほうれんそう とうもろこし かぶ にんじん キャベツ セロリー ブロッコリー りんご	緑 にんじん 大豆もやし たけのこ 大根 ごぼう 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 玉ねぎ しいたけ なら もやし きゅうり きくらげ いちご	緑 たけのこ にんじん ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン もやし 白菜 なら 甘夏みかん	緑 玉ねぎ にんじん しいたけ ビーマン ブロッコリー きゅうり 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。