



# 4月献立表



4月の給食目標:力を合わせて準備や片付けをしよう

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 水	八宝菜丼	鶏肉もも	精白米,発芽玄米,油,でん粉	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,たけのこ水煮, はくさい,チンゲンツァイ	568 kcal
	れんこんチップサラダ		はちみつ,油	にんじん,きゅうり,キャベツ,れんこん	19.0 g
	牛乳	牛乳			18.1 g
					1.9 g
9 木	カレーライス	鶏肉もも,レンズまめ	精白米,油,じゃがいも,米粉	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん	669 kcal
	海藻サラダ	生わかめ,糸寒天	油,砂糖	きゅうり,にんじん,ホールコーン缶,たまねぎ	21.8 g
	オレンジゼリー	寒天	三温糖	オレンジジュース	18.4 g
	牛乳	牛乳			2.0 g
10 金	ツナピザドッグ	ベーコン,まぐろ缶詰(油漬),チーズ	コッペパン,油,三温糖	にんにく,たまねぎ,セロリー,ホールトマト缶,ピーマン	572 kcal
	ポトフ	豚肉もも,ウィンナー	油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ	25.5 g
	いちご			いちご	26.5 g
	牛乳	牛乳			2.9 g
13 月	わかめごはん	わかめご飯の素	精白米		568 kcal
	鮭の西京焼き	生鮭,西京みそ		しょうが	27.7 g
	春野菜の煮物	鶏肉もも	油,こんにゃく,じゃがいも,三温糖	にんじん,たまねぎ,たけのこ水煮,ふき,さやえんどう	14.1 g
	牛乳	牛乳			1.9 g
14 火	マーボー豆腐丼	鶏ひき肉,ひよこまめ,赤みそ,八丁みそ, 木綿豆腐	精白米,発芽玄米,油,三温糖,でん粉	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,にら	596 kcal
	大根のサラダ		三温糖,油	だいこん,きゅうり,にんじん	25.3 g
	牛乳	牛乳			18.7 g
					1.9 g
15 水	じゃこべえピラフ	ベーコン,ちりめんじゃこ	精白米,発芽玄米,油	にんにく,にんじん,こまつな	609 kcal
	フライドフィッシュ	ホキ	でん粉,油	にんにく	27.8 g
	クリームコーンスープ	豚肉もも,ウィンナー	油	たまねぎ,にんじん,キャベツ,クリームコーン缶	20.2 g
	牛乳	牛乳			2.6 g
16 木	ソース焼きそば	豚肉もも,あおのり	油,蒸し中華めん	にんじん,キャベツ,ピーマン	550 kcal
	ガーリックポテトビーンズ	ひよこまめ	じゃがいも,油,でん粉		18.8 g
	ぶどうゼリー	寒天	三温糖	ぶどうジュース	21.4 g
	牛乳	牛乳			2.0 g
17 金	ごはん		精白米,発芽玄米		555 kcal
	肉じゃが	豚肉もも	油,つきこんにゃく,じゃがいも,三温糖	にんじん,たまねぎ,さやいんげん	21.4 g
	野菜のごま酢和え		白ごま,三温糖	キャベツ,にんじん,こまつな	13.8 g
	牛乳	牛乳			1.5 g
20 月	そぼろごはん	鶏ひき肉,たまご	精白米,発芽玄米,油,三温糖		562 kcal
	ちくわの磯辺揚げ	焼き竹輪,あおのり	米粉,油		20.9 g
	若竹汁	生わかめ		たけのこ水煮,にんじん,たまねぎ,長ねぎ	17.7 g
	牛乳	牛乳			2.4 g
21 火	ごはん		精白米,発芽玄米		565 kcal
	じゃこふりかけ	ちりめんじゃこ,あおのり,刻みのり, かつお系削り	ごま(いり)		26.1 g
	卵焼き	鶏ひき肉,たまご	油	にんじん,たまねぎ,長ねぎ	17.9 g
	豚汁	豚肉もも,赤みそ,白みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ,こまつな	2.2 g
牛乳	牛乳				

★4月は1年生が配膳しやすいよう、通常より品数が少ない献立が多くなっています。ご了承ください。

## 4 月 献 立 表 (22日~30日)

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
22 水	五目チャーハン	鶏ひき肉	精白米,発芽玄米,油	にんじん,ホールコーン缶,たけのこ水煮,長ねぎ, ピーマン	561 kcal
	わかめと豆腐のスープ	鶏肉もも,木綿豆腐,生わかめ	緑豆はるさめ	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,長ねぎ	19.1 g
	フルーツポンチ		砂糖	みかん缶,パイナップル缶,黄桃缶,レモン(汁)	14.6 g
	牛乳	牛乳			1.9 g
23 木	黒砂糖パン		黒砂糖パン		570 kcal
	ポテトグラタン	鶏ひき肉,牛乳,チーズ	油,じゃがいも,米粉	たまねぎ,にんじん,こまつな,パセリ	24.9 g
	コーンサラダ		三温糖,油	にんじん,きゅうり,キャベツ,ホールコーン缶	21.7 g
	牛乳	牛乳			2.3 g
24 金	たけのこごはん	油揚げ	精白米,発芽玄米,三温糖	たけのこ	563 kcal
	魚の香味焼き	さわら	三温糖,油	しょうが,にんにく,長ねぎ	27.8 g
	具だくさんみそ汁	木綿豆腐,赤みそ,白みそ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,しめじ,こまつな	17.3 g
	牛乳	牛乳			2.5 g
27 月	五目ごはん	鶏肉もも	精白米,発芽玄米,三温糖	干し椎茸,にんじん,たけのこ水煮,さやいんげん	562 kcal
	白身魚の甘酢ソース	ホキ	でん粉,油,三温糖,油	長ねぎ,しょうが	24.9 g
	沢煮椀	豚肉もも	でん粉	にんじん,ごぼう,たまねぎ,だいこん,えのきたけ, こまつな	15.6 g
	牛乳	牛乳			2.1 g
28 火	スパゲティミートソース	鶏ひき肉,ひよこめ	スパゲティ,油,三温糖	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮, ホールトマト缶,パセリ	589 kcal
	ポテトのフレンチサラダ		じゃがいも,三温糖,油	にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,たまねぎ	23.8 g
	りんご			りんご	16.5 g
	牛乳	牛乳			2.2 g
30 木	煮じゃこごはん	ちりめんじゃこ	精白米,発芽玄米,ごま(いり)		570 kcal
	いかのかりん揚げ	いか	三温糖,でん粉,油		23.4 g
	けんちん汁		油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,こまつな,長ねぎ	16.1 g
	牛乳	牛乳			2.0 g

※ 献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

※ 栄養価は中学年のものです。中学年を基準とし、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍となります。

### 《参考》 献立表の栄養価表示について

献立表でお知らせしている給食のエネルギー量は、「食品成分表2020年度版(八訂)」により算出したものです。八訂はエネルギー(単位:Kcal)の算出方法が大きく変わったため、現在の献立作成の基準となっている「児童又は生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準」(「食品成分表2015年度版(七訂)」による値)と比較するとエネルギー量が約5%前後少なく算出されますが、給食の内容や提供量は以前と変わりません。