



相馬市立大野小学校  
2020年4月

日付	こ ん だ て め い	加り-kcal ﾀﾊﾟｸg	脂質g 塩分g	お も な ざ い り よ う						
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
7 (火)	入学・進級お祝い献立									
	チキンピラフ 牛乳 ワンタンスープ はる春キャベツとハムのサラダ お祝いゼリー		638 20.4	19.1 1.9	鶏肉 牛乳	とり肉 ハム	玉ねぎ もやし にら 生姜	人参 しいたけ ねぎ	給食精米 ごま油 コールスルード 肉入りワンタン	強化米 バター ゼリー
8 (水)	みそラーメン 牛乳 カラフルナムル しゅうまい		635 29.2	17.5 2.8	ぶた肉 シューマイ	牛乳 ソフトチキン	生姜 もやし 人参 にら	にんにく ねぎ キャベツ コーン	強力粉 上白糖	ごま油
9 (木)	シュガートースト 牛乳 ふわふわ <sup>たまご</sup> 卵スープ ごぼうサラダ 		596 22.7	27.5 2.4	牛乳 粉チーズ 鶏肉	卵 ベーコン まぐろ缶	パセリ ほうれん草 コーン ごぼう	玉ねぎ 人参 生姜 きゅうり	パン粉 グラニュー糖 マーガリン マヨネーズ	食パン 生クリーム マカロニ ドレッシング
10 (金)	ポークカレー 牛乳 <sup>かたぬ</sup> 型抜きチーズ フルーツヨーグルトあえ		721 24	22.8 3.0	豚肉 牛乳 チーズ	粉チーズ ヨーグルト	玉ねぎ にんにく グリーンピース ゴールドデンチ	人参 生姜 パナナ トマトジュース パイナップル缶	給食精米 強化米 カレールウ 上白糖	大麦 じゃが芋 生クリーム
13 (月)	<sup>しこく まい</sup> 紫黒米 牛乳 <sup>さかな</sup> 魚のさざれ焼き <sup>や</sup> ごましお <sup>あ</sup> ごまネーズ和え <sup>じる</sup> すまし汁		602 27.4	22.3 2.3	牛乳 ハム かつおぶし	ひらめ かまぼこ	パセリ キャベツ 人参 みつば	小松菜 もやし えのきたけ 干しいたけ	マヨネーズ 白すり胡麻 紫黒米 ごま塩	パン粉 給食精米 白玉麴
14 (火)	ごはん 牛乳 <sup>ぶたにく</sup> 豚肉とキャベツの味噌炒め <sup>みそ いた</sup> けんちん汁 <sup>じる</sup>		627 27.5	16.0 2.2	牛乳 ぶた肉 なまあげ とうふ	ひじき佃煮 あさり 味噌 かつおぶし	人参 玉ねぎ キャベツ 大根	ピーマン もやし 生姜 ごぼう	給食精米 強化米 上白糖 じゃが芋	大麦 サラダ油 でん粉
15 (水)	そうま㊦うまうま献立									
	<sup>にく</sup> 肉うどん 牛乳 <sup>あ</sup> かき揚げ  オレンジ		644 28.2	12.1 3.8	ぶた肉 かつおぶし 牛乳 しらす干し	かまぼこ 昆布バッグ 焼竹輪	オレンジジ 小松菜 玉ねぎ しいたけ	人参 ごぼう ねぎ あおさのり	大豆白絞油 サラダ油	ソフトめん 天ぷら粉
16 (木)	<sup>て</sup> 照り焼きチキンサンド 牛乳 <sup>や</sup> ミネストローネ いちごヨーグルト		670 30.0	22.2 2.3	とり肉 ベーコン 鶏肉	牛乳 大福豆 苺ヨーグルト	レタス 玉ねぎ セロリー トマト缶	人参 キャベツ にんにく 生姜	丸パン ジェルマカロニ	じゃが芋 有塩バター
17 (金)	お弁当の日 (授業参観日) 									
20 (月)	日本型食生活献立									
	<sup>むぎ</sup> 麦ごはん 牛乳 <sup>ごま</sup> あえ <sup>つくだに</sup> 佃煮  <sup>さかな</sup> 魚ののり揚げ <sup>あ</sup> かぶのみそ汁		641 29.2	18.0 2.4	牛乳 卵 焼竹輪 とうふ	魚 のり 佃煮 油揚げ みそ	ほうれん草 人参 ねぎ かぶ葉	キャベツ 大根 かぶ	給食精米 強化米 サラダ油 上白糖	大麦 薄力粉 白すり胡麻 じゃが芋
21 (火)	カミングさんまる30献立									
	<sup>き</sup> 切こぶごはん 牛乳 <sup>あ</sup> かみかみ <sup>モグ</sup> 和え  <sup>たまご</sup> 卵とキャベツのスープ		621 26.9	23.2 2.6	とり肉 油揚げ するめ 卵	こんぶ 牛乳 スキンレス かつおぶし	人参 しいたけ きゅうり 千切りたくあん	ごぼう 枝豆 コーン キャベツ	給食精米 サラダ油 ごま油	強化米 上白糖 マヨネーズ
22 (水)	<sup>しお</sup> 塩タン <sup>めん</sup> 麵 牛乳 <sup>やさしい はるま</sup> 野菜春巻き <sup>あ</sup> ひじきのマリネ		683 30.2	18.8 3.2	豚肉 あさり 牛乳 まぐろ	なると チキンブイヨン 干ひじき 米油	味付メンマ 人参 にら きくらげ	もやし キャベツ ねぎ きゅうり	強力粉 四川春巻 上白糖 ドレッシング	サラダ油 大豆白絞油
23 (木)	コッペパン 牛乳 クリームシチュー シーザーサラダ いちご&マーガリン		672 23.9	24.8 1.8	牛乳 ベーコン	とり肉	人参 ぶなしめじ レタス みずな	玉ねぎ グリーンピース きゅうり コーン	コッペパン バター 苺ジャム	じゃが芋 ドレッシング
24 (金)	カルシウムアップ献立									
	<sup>むぎ</sup> 麦ごはん 牛乳 <sup>わかめ</sup> スープ  <sup>ぶたにく</sup> 豚肉のピカタ <sup>あお ばた</sup> 青大豆入り浅漬 <sup>あさづ</sup> 		621 30.0	24.9 1.9	牛乳 卵 とうふ	ぶた肉 チーズ わかめ なると	パセリ きゅうり 生姜	キャベツ 人参 ねぎ	給食精米 強化米 いりごま	大麦 薄力粉
27 (月)	<sup>むぎ</sup> 麦ごはん 牛乳 <sup>さけ</sup> 鮭のみそマヨ焼き <sup>ちくさ</sup> 干草 <sup>あ</sup> 和え <sup>じる</sup> にらたま汁		616 32.2	19.5 2.4	牛乳 味噌 ロースハム とうふ	秋鮭 エダムパウダー 卵 かつおぶし	おかひじき キャベツ にら えのきたけ	人参 ほうれん草 玉ねぎ	給食精米 強化米 マロニー 三温糖	大麦 マヨネーズ サラダ油 でん粉
28 (火)	<sup>な</sup> いりこ菜めし 牛乳 <sup>すどり</sup> 酢鶏 <sup>そう</sup> ほうれん草とアサリのスープ		637 24.2	22.1 2.8	牛乳 うずら卵 鶏肉 ベーコン	とり肉 あさり	菜めし 玉ねぎ しいたけ ピーマン	しょうが 人参 筍 ほうれん草	給食精米 でん粉 上白糖	強化米 大豆油
30 (木)	<sup>こくろ</sup> 黒糖コッペパン 牛乳 ビーンズサラダ カレーヌードル		647 23.7	23.0 3.4	牛乳 ソフトチキン ウインナー	ビーンズ チーズ	枝豆 レタス 玉ねぎ	きゅうり 人参 キャベツ	コッペパン フレンチドレッシング じゃが芋 マカロニ	玉砂糖 カレールウ

☆「一食の基準となる栄養所要量」は、中学年対象です。低学年・高学年では、炭水化物の量で調整しています。  
☆食材の価格変動・品薄による入手困難等、やむを得ず献立を変更することがありますのでご了承ください。  
☆インフルエンザ等による学年閉鎖があった場合は、学年によって給食実施日数が違う可能性がありますのであらかじめご了承ください。

学校給食摂取基準	1人1食-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
	630	23.6	17.5	2.0
今月の平均栄養価	642	26.9	20.9	2.6