



こんだてひょう



相馬市立大野小学校
2020年4月

日付	こ ん だ て め い	カリ-kcal タップkg	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 バター コールスルード ゼリー 肉入りワンタン
8(水)	みそラーメン 牛乳 カラフルナマル 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
9(木)	シュガートースト 牛乳 ふわふわ卵スープ 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
10(金)	ポークカレー 牛乳 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 グリンピース ゴールデンチ・パイン缶	人参 生姜 バナナ トマトジュース ゴーレンレモン パイン缶
13(月)	紫黒米 牛乳 魚のさざれ焼き ごましお ごまネーズ和え 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
14(火)	ごはん 牛乳 豚肉とキャベツの味噌炒め けんちん汁	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
15(水)	そうまうまうま献立 肉うどん 牛乳 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 小松菜 玉ねぎ しいたけ	人参 ごぼう ねぎ あおさのり
16(木)	照り焼きチキンサンド 牛乳 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
17(金)	お弁当の日 (授業参観日)						
20(月)	日本型食生活献立 むぎごはん 牛乳 ごまあえ 佃煮 さかな 魚ののり揚げ 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	キヤベツ 大根 かぶ
							給食精米 強化米 サラダ油 白すり胡麻 上白糖
21(火)	カミングさんまる30献立 きこぶごはん 牛乳 かみかみ和え たまご 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 さゆり 千切りたくあん	ごぼう 枝豆 コーン キヤベツ
							給食精米 サラダ油 上白糖 ごま油
22(水)	しお 塩タン麺 牛乳 野菜春巻き 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
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 グリンピース きゅうり コーン
24(金)	カルシウムアップ献立 むぎごはん 牛乳 わかめスープ ぶた肉のピカタ 青大豆入り浅漬け	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	キヤベツ 人参 ねぎ
							給食精米 強化米 いりごま
27(月)	むぎごはん 牛乳 鮭のみぞマヨ焼き ちくわ 千草和え 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
28(火)	いりこ菜めし 牛乳 醋鶏 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
30(木)	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 ワインナー	ビーンズ チーズ	枝豆 レタス 玉ねぎ	きゅうり 人参 キヤベツ

☆「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、やむ得ず献立を変更することができ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願います。

学校給食摂取基準	エネルギー-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