

4 月 分 献 立 表

令和4年

小学校

松伏町学校給食センター

日	曜日	スプーン	献立	こんだて		あか	き	みどり	えいようか	
				しゅしょく	おかず	ちやにくなるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
12	火	○	むぎごはん	マーボーどん はるさめのごもくいため	とうふ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら こめあぶら はるさめ	にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし にら たけのこ	656	25.9	
13	水	○	ごはん	じゃがいものみそしる さばみりんしょうゆやき ひじきのにももの	さばみりんしょうゆづけ ひじき あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こめあぶら さとう	こまつな ねぎ こんにやく にんじん	607	26.7	
14	木	○	じごなうどん	おかめうどん ちくわのいそべあげ 5ねん〜2ほん わふうあえ	とりにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	めん やきふ さとう でんぷん てんぷらこ こめあぶら	にんじん しいたけ ねぎ こまつな だいこん キャベツ きゅうり	643	26.1	
15	金	○	コッペパン スライス	はるやさいのポトフ スラッピージョー オレンジ スライスチーズ	とりにく ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	パン さとう パンこ こめあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ かぶのは トマト にんにく オレンジ	624	29.9	
18	月	○	ごはん	ちゅかふうわかめスープ にらまんじゅう チンジャオロースー	わかめ なた ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごま ごまあぶら こめあぶら さとう でんぷん	にんじん ねぎ だいずもやし にらまんじゅう ピーマン あかピーマン しいたけ	623	26.4	

... ❁... ❁... ❁... ❁... ❁... 19 にち は し ゃ く い く の ひ ❁... ❁... ❁... ❁... ❁...

19	火	○	むぎごはん	チキンカレー はるキャベツと アスパラのサラダ	とりにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも カレールウ こめあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ アスパラガス とうもろこし	626	23.4
20	水	○	ごはん	こおりとうふのみそしる めだいのしおやき ごもくきんぴら	こおりとうふ かまぼこ めだい ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ たけのこ だいこん こまつな ごぼう にんじん しいたけ こんにやく	610	29.4
21	木	○	ちゅうかめん	もやしあんかけラーメン ぎょうざ 3ねん〜2こ かいそうサラダ	ぶたにく なた かいそうミックス ぎゅうにゅう	めん こめあぶら でんぷん ごまあぶら	もやし にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン ぎょうざ キャベツ きゅうり	642	25.1
22	金	○	くろごめいり ごはん	さくらかまぼこの すましじる とりのからあげ 3ねん〜2こ ほうれんそうのいためもの さくらゼリー ごましお	とうふ かまぼこ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ くろごめ ごましお こむぎこ でんぷん こめあぶら ゼリー	ねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ しめじ	660	29.1
25	月	○	こどもパン	コーンポタージュ ハンバーグ ケチャップソース カラフルサラダ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム ハンバーグ	パン こめあぶら さとう	とうもろこし たまねぎ ポタージュベース パセリ キャベツ きゅうり きピーマン あかピーマン	659	24.7
26	火	○	むぎごはん	ちゅうかどん パンサンスー	ぶたにく いか なた うずらたまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ ごま	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ	657	26.1
27	水	○	ごはん	のっぺいじる しろみざかないそべフライ きりぼしだいこんの ソースいため	とうふ あぶらあげ しろみざかないそべフライ ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぷん こめあぶら	だいこん こまつな しいたけ えのきたけ きりぼしだいこん もやし にんじん	654	26.2
28	木	○	バターライス	とりにくのトマトに さくらマカロニいりサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ バター じゃがいも マカロニ さくらマカロニ	パセリ にんじん たまねぎ さやいんげん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	616	24.4



🌸 入学・ご進級おめでとうございます 🌸

へいきん	637	26.4
------	-----	------

- ※献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
- ※(★)印の日に、放送用資料があります。
- ※「はし」は毎日清潔なものを持ってきてきましょう。
- ※「スプーン」は印のついた日に持ってきてきましょう。

1年生補食給食	12(火)	のむヨーグルト
	13(水)	ぎゅうにゅう
	14(木)	ぎゅうにゅう・メロンパン
	15(金)	ぎゅうにゅう・ツイストパン
	18(月)	ぎゅうにゅう・しょくパン・いちごジャム

1年生は・・・
12日(火)～18日(月)まで補食給食です。
19日(火)からは、上記の献立となります。

