

4月 学校給食献立予定表

令和3年度

矢祭町学校給食センター

日曜	献立表	きいろの仲間 体温を保ち、 体を動かす力のもとになる たんぱく質、炭水化物、脂質	あかの仲間 血や肉、骨や歯 をつくるもとになる たんぱく質、無機質	みどりの仲間 体の調子を整え、病気をしない 丈夫な体をつくるもとになる ビタミン、無機質	家で食べてほしい食品	栄養成分表示				お休み	
						エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 mg	塩分 g		
7	水 【入学・進級おめでとう献立】 コッペパン いちご&マーガリン はんぺんチーズフライ 春キャベツのサラダ 野菜スープ いちご	牛乳 コッペパン いちご&マーガリン 胡麻ドレッシング	はんぺんチーズフライ 鶏肉	キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん 玉ねぎ いちご	いも	562	19.7	19.7	1.7		
					673	23.4	22.7	2.2			
8	木 麦ごはん サワラの西京焼き 切干大根の炒め煮 青菜のみそ汁	牛乳 麦ごはん 三温糖 じゃがいも	さわらの西京漬け ちくわ 鶏肉 油揚げ 味噌 煮干し粉	切干大根 にんじん こんにやく ごぼう いんげん 小松菜 ねぎ	かいそう	615	24.9	18.0	2.0	中学校	
					735	29.2	20.1	2.4			
9	金 チキンカレーライス 海藻サラダ ソファール	牛乳 麦ごはん じゃがいも カレールー じゃがいも	鶏肉 海藻サラダ ソファール 粉チーズ	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが トマト セロリ パセリ りんご キャベツ 大根 きゅうり	きのこ	662	21.2	17.2	3.1		
					790	24.6	19.2	3.7			
12	月 ごはん いわしのかば焼き もやしのおひたし あさりのすまし汁	牛乳 ごはん 米油 上白糖	いわし かつお節 あさり 豆腐	ほうれん草 キャベツ もやし 大根 三つ葉	くだもの	612	27.9	19.9	1.9		
					729	32.6	22.4	2.2			
13	火 【カミング30献立】 ごはん 豚肉のバーベキューソース 大根サラダ けんちん汁	牛乳 ごはん 三温糖 マヨネーズ 里芋	豚もも肉 かにかまぼこ 豆腐 味噌	りんご 玉ねぎ レモン汁 大根 きゅうり こんにやく ねぎ ごぼう 白菜 しいたけ	にゅうせいひん	705	25.5	26.3	1.8		
					836	29.3	30.2	2.1			
14	水 マヨコーントースト ブロッコリーサラダ キャベツスープ	牛乳 食パン ベーコン マヨネーズ 上白糖 じゃがいも	鶏肉	玉ねぎ コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん ほうれん草	まめ	621	22.3	26.4	2.1		
					755	26.5	30.6	2.7			
15	木 麦ごはん 鮭の塩焼き まごわやさしいサラダ ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 麦ごはん じゃがいも 胡麻ドレッシング	銀鮭一塩 細切り昆布 ツナ わかめ 豆腐 味噌 煮干し粉	玉ねぎ ぶなしめじ インゲン コーン ひよこ豆 ねぎ	くだもの	635	29.0	18.7	1.7		
					754	33.7	20.9	2.0			
16	金 ごはん 鶏肉のから揚げ 切干大根サラダ 麩のみそ汁	牛乳 ごはん でんぷん 米油 じゃがいも 麩	鶏肉 わかめ 味噌 煮干し粉	しょうが 切干大根 キャベツ にんじん えのき 玉ねぎ 小松菜	きのこ	646	25.4	18.3	2.3		
					762	29.3	20.5	2.7			
19	月 【食育の日】を見つけてね！ ソフトめん 親子うどん汁 味付き信田 きのこ野菜の和え物 ゆずゼリー	牛乳 ソフトめん ゆずゼリー	鶏肉 鶏卵 油揚げ かつお節 味付き信田	ごぼう ほうれん草 しいたけ ねぎ にんじん しめじ 小松菜	にゅうせいひん	597	28.2	17.3	2.8		
					774	35.3	19.7	3.3			
20	火 【カミング30献立】 麦ごはん いわしの梅煮 もやしのひき肉炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 ごはん マロニー でんぷん じゃがいも	いわしの梅煮 豚ひき肉 油揚げ 味噌 煮干し粉	もやし にんじん 白 白菜	かいそう	581	24.8	14.9	2.3		
					678	27.3	15.9	2.5			
21	水 米粉パン チーズオムレツ 野菜マリネ ミネストローネ	牛乳 米粉パン 上白糖 マカロニ じゃがいも 三温糖 ベーコン	チーズオムレツ	ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん セロリ コーン トマト	こざかな	627	29.0	20.2	3.1		
					717	33.1	22.5	3.6			
22	木 麦ごはん アジの南蛮づけ 塩昆布和え わかめのみそ汁	牛乳 麦ごはん でんぷん こめ油 三温糖 じゃがいも	アジ 塩昆布 豆腐 わかめ	しょうが にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり かぶ	くだもの	572	23.2	14.7	2.0		
					682	27.2	16.2	2.4			
23	金 ごはん 鶏肉の照り焼き 磯和え 大根のみそ汁	牛乳 ごはん ごま 砂糖 こめ油 じゃがいも	鶏肉 刻みのり 油揚げ 味噌 煮干し粉	ほうれん草 にんじん もやし 大根 小松菜	きのこ	567	24.7	14.6	1.9		
					669	28.6	16.0	2.3			
26	月 ごはん いかのチリソースがけ 茎わかめサラダ 中華スープ	牛乳 麦ごはん 三温糖 でんぷん 春雨 ごま油	いか かにかまぼこ 豆腐	しょうが にんにく ねぎ 茎わかめ もやし きゅうり チンゲン菜 シイタケ	くだもの	603	26.2	13.1	2.7		
					716	30.5	14.4	3.2			
27	火 【カミング30献立】 ごはん 健骨ふりかけ 揚げ出し豆腐のひき肉あんかけ 減塩豚汁	牛乳 ごはん 米油 上白糖 ごま ごま油	揚げ出し豆腐 鶏肉 ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 豚肉	玉ねぎ ねぎ しょうが 大根 にんじん ごぼう 白菜 トマト	いも	683	30.8	20.3	1.3		
					845	28.1	24.2	1.6			
28	水 コッペパン ひじきのマリネ カレーマカロニ オレンジ	牛乳 コッペパン 三温糖 じゃがいも カレールー マカロニ	ひじき ハム チーズ 鶏肉	キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン パセリ セロリ	まめ	655	24.0	23.0	2.7		
					768	27.8	27.3	3.3			
29	木	昭和の日									
30	金 麦ごはん 焼売 小松菜のナムル 麻婆豆腐	牛乳 麦ごはん ごま ごま油 三温糖	焼売 豆腐 豚肉 鶏肉	小松菜 もやし にんじん たけのこ しいたけ 玉ねぎ ねぎ なら しょうが にんにく	にゅうせいひん	692	28.7	14.0	2.0	中学校	
					871	35.7	29.9	2.5			
☆材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ☆日程変更などで欠食日が変更になる場合があります。各学校の給食欠食予定日をご確認ください。 ☆栄養成分表示は小学校8歳～9歳、中学校13歳～15歳を記載しております。 ☆学校給食摂取基準値に対するの充足率を上記に記載しております。また、たんぱく質・脂質については範囲がありますので、月の平均数値により表示しています。 たんぱく質摂取基準値：小学校21～33g、中学校27～42g 脂質摂取基準値：学校給食によるエネルギー全体の20%～30% ☆今月は、お米、米粉、たまご、いちごが矢祭町で作られたものです。 ☆都合により途中産地が変更になる場合がありますがご了承下さい。						充足率	96%	96%	105%	112%	
						90%	85%	95%	107%		

安全・安心な給食作りに努めますので、今年度もよろしくおねがいたします。

