

4月学校給食メニュー

	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 小学校		こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 小学校
8日 水	食パン・りんごジャム チキンと野菜のトマトソテー 野菜のスープ煮	食パン(乳) / りんごジャム ごろごろチキン キャベツ ピーマン 玉ねぎ にんじん しめじ サラダ油 にんにく トマト缶 砂糖 ベーコン ブロッコリー ジャがいも にんじん 玉ねぎ コーン	エネルギー 580kcal たんぱく質 28.3g 脂肪 20.7g カルシウム 270mg 食塩相当量 2.5g	20日 月	ごはん 小松菜のいそあえ 肉豆腐 ヨーグルト	米 小松菜 キャベツ にんじん 鶏肉 のり 砂糖 豚肉 砂糖 ごぼう 玉ねぎ にんじん 豆腐 こんにゃく ねぎ 砂糖 ヨーグルト	エネルギー 597kcal たんぱく質 27.4g 脂肪 13.8g カルシウム 412mg 食塩相当量 2.6g
9日 木	ごはん さばカレー煮 ほうれん草のごま和え けんちん汁	米 さば 白桃 植物油 トマト にんにく カレー粉 しょうが ほうれん草 キャベツ もやし にんじん ごま 砂糖 大根 にんじん しめじ ねぎ 里いも 豆腐 こんにゃく ごま油	エネルギー 595kcal たんぱく質 26.5g 脂肪 17.5g カルシウム 429mg 食塩相当量 2.1g	21日 火	ごはん 豚肉のりんごソース焼き 五色和え 里いものみそ汁	米 豚肉 すりおろしりんご 砂糖 小松菜 もやし にんじん コーン ハム 砂糖 油揚げ 里いも 玉ねぎ にんじん ねぎ みそ	エネルギー 612kcal たんぱく質 25.2g 脂肪 19.5g カルシウム 312mg 食塩相当量 2.5g
10日 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツとツナの甘酢和え じゃがいもとわかめのみそ汁	米 豚肉 砂糖 しょうが キャベツ もやし にんじん ツナ 砂糖 小松菜 にんじん えのきだけ ジャがいも わかめ みそ	エネルギー 648kcal たんぱく質 27.4g 脂肪 20.8g カルシウム 303mg 食塩相当量 2.7g	22日 水	コッパン ハムチーズカツ キャベツのマリネサラダ 豚肉とじゃがいものコンソメスープ	乳なしコッパン 豚肉 鶏肉 玉ねぎ チーズ パン粉 大豆油 キャベツ にんじん コーン サラダ油 砂糖 豚肉 ブロッコリー にんじん マッシュルーム ジャがいも 玉ねぎ	エネルギー 538kcal たんぱく質 23.2g 脂肪 23.0g カルシウム 412mg 食塩相当量 2.3g
13日 月 1年生 給食開始	ごはん お花のハンバーグ マカロニサラダ 手まりのみそ汁 (小)お祝いゼリー	米 鶏肉 玉ねぎ 豚脂 豚肉 砂糖 にんにく しょうが マカロニ キャベツ ブロッコリー にんじん ハム ノイグドレッシング 砂糖 手まりのみそ汁 玉ねぎ にんじん 小松菜 えのきだけ みそ いちご 砂糖 水あめ 豆乳クリーム	エネルギー 655kcal たんぱく質 21.5g 脂肪 17.8g カルシウム 461mg 食塩相当量 2.1g	23日 木	カレーライス キャベツとツナのサラダ	米 豚肉 にんにく しょうが サラダ油 ジャがいも 玉ねぎ にんじん りんご カレールウ 小松菜 キャベツ にんじん ツナ 砂糖 サラダ油	エネルギー 647kcal たんぱく質 21.5g 脂肪 24.0g カルシウム 303mg 食塩相当量 3.0g
14日 火	ごはん ポークシューマイ※2個 ハンサンスー 八宝菜	米 玉ねぎ 豚肉 でん粉 砂糖 植物油 小麦粉 春雨 きゅうり にんじん もやし ハム 砂糖 ごま油 ごま 豚肉 しょうが サラダ油 白菜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 砂糖 片栗粉 ごま油	エネルギー sy たんぱく質 22.1g 脂肪 19.7g カルシウム 273mg 食塩相当量 1.8g	24日 金	ごはん 鶏肉のから揚げ ブロッコリーとかまぼこのサラダ 大根とわかめのみそ汁	米 鶏肉 しょうが 米粉 片栗粉 大豆油 キャベツ かまぼこ ブロッコリー にんじん 砂糖 サラダ油 大根 小松菜 にんじん ねぎ わかめ みそ	エネルギー 595kcal たんぱく質 26.2g 脂肪 16.9g カルシウム 323mg 食塩相当量 2.3g
15日 水	ごはん いわしの梅煮 れんこん彩り和え かきたま汁	米 いわし 砂糖 しそ 梅 でん粉 れんこん 砂糖 にんじん きゅうり コーン もやし ノイグドレッシング ごま 卵 干しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ 片栗粉	エネルギー 611kcal たんぱく質 24.0g 脂肪 20.4g カルシウム 359mg 食塩相当量 2.1g	27日 月	ごはん 厚焼き玉子 ひじきと野菜のサラダ 春の炊き合わせ	米 卵 でん粉 砂糖 大豆油 小松菜 にんじん ブロッコリー きゅうり ひじきの佃煮 ノイグドレッシング 鶏肉 こんにゃく にんじん 大根 たけのこ 昆布 ちくわ 厚揚げ みそ 砂糖	エネルギー 644kcal たんぱく質 27.7g 脂肪 21.0g カルシウム 347mg 食塩相当量 2.5g
16日 木	ごはん・昆布ふりかけ 鶏肉の照り焼き 切り干し大根のサラダ なめこのみそ汁	米 / 昆布ふりかけ (昆布 ごま 砂糖 塩 のり 青のり) 鶏肉 砂糖 切り干し大根 砂糖 小松菜 にんじん もやし ごま油 にんじん 油揚げ 玉ねぎ なめこ ねぎ みそ	エネルギー 580kcal たんぱく質 27.6g 脂肪 17.0g カルシウム 366mg 食塩相当量 2.3g	28日 火	ごはん ぶりフライ ほうれん草とささ身の和え物 豚汁	米 ぶり パン粉 小麦粉 大豆油 キャベツ ほうれん草 にんじん 鶏肉 砂糖 ごま油 豚肉 ジャがいも 玉ねぎ えのきだけ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ みそ	エネルギー 661kcal たんぱく質 26.8g 脂肪 19.2g カルシウム 286mg 食塩相当量 2.1g
17日 金	ごはん さばのみそ煮 ブロッコリーの甘酢和え 鶏団子のすまし汁	米 さば みそ でん粉 ブロッコリー きゅうり もやし ハム にんじん 砂糖 ごま 鶏団子 玉ねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ	エネルギー 621kcal たんぱく質 29.2g 脂肪 15.6g カルシウム 432mg 食塩相当量 2.5g	30日 木	ごはん 春巻き もやしのナムル 厚あげの中華煮	米 豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 豚脂 春雨 でん粉 しょうが 小麦粉 砂糖 干しいたけ 大豆油 もやし 小松菜 にんじん わかめ 砂糖 ごま油 ごま 鶏肉 玉ねぎ にんじん 白菜 チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ 厚揚げ にんにく サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	エネルギー 693kcal たんぱく質 21.7g 脂肪 27.3g カルシウム 376mg 食塩相当量 2.1g

※ 献立は都合により変更することがあります。

☆今月の地場産物 ⇒ ●中能登町産：米、ねぎ、キャベツ

●石川県産：米粉、小松菜、加賀れんこん、トマト、卵

