



4月の献立



平成30年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	赤 <small>あか</small> の食材		緑 <small>みどり</small> の食材		黄 <small>き</small> の食材		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み
		からだをつくる	からだの調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校								
9 (月)	入学・進級お祝い献立 ごはん 牛乳 とりのしょうがやき カラフルひじきサラダ おはなのみそしる おいおいデザート (いちごのジュレ)	牛乳	とりにく	にんにく	しょうが	こめ	ビタミン米	596	27.9	13.3	296	2.5	
		みそ	ひじき	キャベツ	きゅうり	さとう	ごまあぶら	743	33.4	14.7	313	3.1	
10 (火)	ごはん 牛乳 てづくりコロッケ やさしいたまごチーズあえ とうふのみそしる	牛乳	ぶたにく	たまねぎ	キャベツ	こめ	ビタミン米	621	22.0	18.4	329	2.4	鯉中停止 古中停止
		おから	たまご	ほうれん草	もやし	じゃがいも	こむぎこ	787	26.6	21.1	355	3.0	
11 (水)	ごはん 牛乳 まつかぜやき きりぼしだいこんのごまサラダ しらたまじる	牛乳	とりにく	ねぎ	にんじん	こめ	ビタミン米	628	24.6	18.0	360	2.3	古中停止
		とうふ	おから	だいこん	キャベツ	パンこ	ごま	796	29.8	20.7	395	2.8	
12 (木)	くるみパン 牛乳 てづくりグラタン チキンとやさしいのサラダ たまごスープ	牛乳	ぶたにく	たまねぎ	ブロッコリー	コッペパン	くるみ	707	25.8	32.4	404	3.5	古中停止
		チーズ	とりにく	パプリカ	キャベツ	マカロニ	バター	パンこ	861	31.0	38.4	450	
13 (金)	ツナごはん 牛乳 いかのねぎみそやき はるさめサラダ なめこじる	牛乳	ツナ	にんじん	いんげん	こめ	ビタミン米	616	30.6	16.7	309	3.3	
		いか	みそ	しょうが	ねぎ	さとう	はるさめ	778	36.8	19.0	330	3.7	
16 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそに ごまあえ とりごぼうじる	牛乳	さば	しょうが	キャベツ	こめ	ビタミン米	649	25.5	23.9	307	2.6	古中停止
		みそ	とりにく	にんじん	ほうれん草	さとう	ごま	822	30.9	28.0	328	3.2	
17 (火)	★古殿町産の「うるい」を味わおう★ ごはん 牛乳 チキンのガーリックやき うるいっぱのいたためもの かきたまみそしる	牛乳	とりにく	にんにく	うるい	こめ	ビタミン米	613	27.5	20.7	325	2.5	
		あぶらあげ	とうふ	キャベツ	にんじん	さとう		771	33.0	23.7	350	3.0	
18 (水)	ごはん 牛乳 てづくりしゅうまい チンジャオロースー もずくスープ チーズ (いちご)	牛乳	ぶたにく	たけのこ	にんじん	こめ	ビタミン米	614	26.3	20.3	278	2.3	鯉小停止 古小停止
		とうふ	もずく	たまねぎ	しょうが	でんぷん	しゅうまいの皮	766	31.7	22.6	288	2.8	
19 (木)	食育の日 (イギリス) しょくパン 牛乳 フィッシュフライ マカロニサラダ スコッチプロス	牛乳	ホキ	にんじん	きゅうり	パン	こむぎこ	702	30.7	29.3	324	3.0	
		たまご	チーズ	コーン	たまねぎ	あぶら	タルタルソース	856	36.7	34.9	350	3.7	
20 (金)	チキンカレー (むぎごはん) 牛乳 かいそうとやさしいのサラダ オレンジ	牛乳	かいそう	キャベツ	だいこん	こめ	おむぎ	632	20.9	17.8	294	2.6	
		とりにく		きゅうり	たまねぎ	ビタミン米	じゃがいも	787	24.9	20.4	310	3.1	
23 (月)	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき ゆかりあえ あつあげのうまに	牛乳	ほっけ	キャベツ	きゅうり	こめ	ビタミン米	625	30.8	19.3	419	2.3	
		あおだいす	ぶたにく	にんじん	こまつな	あぶら	さとう	791	37.6	22.3	468	2.8	
24 (火)	ごはん 牛乳 てづくりちぐさやき キャベツのみそいため しみどうふのみそしる	牛乳	たまご	にんじん	たけのこ	こめ	ビタミン米	580	23.3	16.9	321	2.5	古中停止
		とりにく	みそ	きぬさや	ピーマン	さとう	あぶら	735	28.2	19.3	345	3.1	
25 (水)	ごはん 牛乳 ぶたにくのカレーふうみやき ツナとごぼうのマヨサラダ ならじる	牛乳	ぶたにく	しょうが	にんにく	こめ	ビタミン米	648	26.1	24.8	309	2.2	
		ツナ	みそ	ごぼう	にんじん	さとう	マヨネーズ	820	31.8	29.2	330	2.7	
26 (木)	こくとうパン 牛乳 チキンのパンこやき イタリアンサラダ ペンネやさいスープ	牛乳	とりにく	ブロッコリー	キャベツ	パン	さとう	674	30.6	25.5	360	2.8	
		チーズ	ベーコン	きゅうり	パプリカ	パンこ	バター	817	36.5	29.8	395	3.5	
27 (金)	ごはん 牛乳 マーボーどうふ パンパンジーサラダ ワンタンスープ	牛乳	とうふ	にら	ねぎ	こめ	ビタミン米	595	24.2	17.7	325	2.6	
		ぶたにく	みそ	にんじん	たけのこ	さとう	でんぷん	754	29.4	20.3	351	3.2	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。



にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます！いよいよ新年度のスタートです★
げんき がっこうせいかつ おく はやね はやお あさ だいちょう
元気に学校生活を送れるように、「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を
ととの にがて た もの
整えましょう！また、苦手な食べ物も、まずはひとくちからチャレンジして
す た もの ぶん
どんどん好きな食べ物を増やしていこう♪

今月の地場産品 (予定)

	今月の平均栄養価 *右は基準値			
	小学校(中学年)		中学校	
こめ	みそ	だいす	あおだいす	
とうふ	おから	あぶらあげ		
たまご	こんにやく	うるい	なら	
ほうれん草	きりぼし	だいこん		
エネルギー kcal	633	640	792	820
たんぱく質 g	26.4	18~32	31.8	25~40
脂質 g	21.0	18~22	24.2	24~28
カルシウム mg	330	350	357	450
塩分 g	2.6	2.5	3.2	3.0