



4月 学校給食献立予定表



廿日市市立大野学校給食センター

日・曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (キロカロリー) 基準値 (小) 650 (中) 830	塩分(グラム) 基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
		黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)		
		ねつや力 ちから のもとになる	からだ からだ をつくる	からだ からだ の調子をととのえる		
12・火	ごはん 牛乳 なまあげのちゅうかに ばんさんすう	こめ じゃがいも ごま ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ	牛乳 ぶたにく なまあげ ちくわ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ もやし キャベツ	694	1.7
					894	2.3
13・水	ごはん 牛乳 ★郷土料理の日(呉市) わかめのジュージュー にくじゃが はるキャベツのごまずあえ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう ごま	牛乳 わかめ かつおぶし ぶたにく しらすぼし あぶらあげ	ねぎ にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ いとこんにやく	651	1.9
					835	2.7
14・木	コッペパン 牛乳 とりにくとだいのレモンに ゆでブロッコリー ジュリアンスープ	パン でんぷん さとう なたねあぶら こめあぶら	牛乳 とりにく だいの ベーコン	レモン ブロッコリー キャベツ たまねぎ セロリ えのきたけ にんじん パセリ	597	3.0
					760	4.2
15・金	ごはん 牛乳 ★食育の日 さばのしおやき 和食の基本献立の日 みつばのおひたし さわにわん	こめ ごま さとう でんぷん	牛乳 さば ぶたにく	みつば もやし ごぼう だいこん にんじん なましいたけ ねぎ	597	1.5
					746	2.0
18・月	ポークカレーライス 牛乳 ツナサラダ	こめ じゃがいも バター こめこ くろざとう ごま べにばなあぶら さとう	牛乳 ぶたにく ヨーグルト ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ コーン	677	2.0
					874	2.2
19・火	ツイストパン 牛乳 やきうどん ★食べようデイ フルーツポンチ	パン(さとう, バター) うどん ごまあぶら くろざとう さとう	牛乳 とりにく さつまあげ	もやし キャベツ ねぎ たまねぎ きくらげ にんじん パイン缶 みかん缶 もも缶 パナナ	627	2.8
					818	3.9
20・水	ごはん 牛乳 ★入学・進級お祝い献立 さよりのてんぷら いちご ながいもともずくのすましじる	こめ こむぎこ でんぷん なたねあぶら ながいも	牛乳 さより もずく とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ いちご	564	1.3
					737	2.0
21・木	こくとうパン 牛乳 卵除去食 はるやさいとまめのクリームに たまごとアーモンドのミモザサラダ	パン(くろざとう) さとう じゃがいも バター こめこ アーモンド こめあぶら べにばなあぶら	牛乳 てぼうまめ とりにく こなチーズ スキムミルク なまクリーム たまご しろいんげんまめのペースト	アスパラガス にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ	689	2.1
					888	2.8
22・金	ごはん 牛乳 マーボーどうふ もやしとクレソンのナムル	こめ さとう ごまあぶら でんぷん ごま	牛乳 ぶたにく とうふ みそ あかみそ しらすぼし	たまねぎ にんじん にら ほししいたけ にんにく しょうが クレソン もやし	641	1.9
					818	2.4
25・月	おやこどんぶり 卵除去食 牛乳 じゃがいものごまさんばいず	こめ さとう じゃがいも ねりごま ごま	牛乳 とりにく たまご わかめ かまぼこ しらすぼし	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	622	1.8
					802	2.6
26・火	たけのこごはん 牛乳 さわらのおろしに わかめのみそしる	こめ さとう でんぷん なたねあぶら	牛乳 あぶらあげ とりにく さわら とうふ わかめ みそ	たけのこ にんじん みつば だいこん ねぎ たまねぎ えのきたけ	652	3.3
					839	4.6
27・水	むぎごはん 牛乳 ★かむかむ献立 だいのりいそに きりぼしだいこんのすのもの	こめ(おおむぎ) こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 だいの ぶたにく ひじき なまあげ ツナ しらすぼし	こんにやく にんじん たまねぎ ごぼう まいたけ こまつな きりぼしだいこん	657	1.4
					855	1.8
28・木	セルフポテトサラダサンド 牛乳 [1食用マヨネーズ] ミネストローネ あまなつみかん	パン じゃがいも さとう マヨネーズ オリーブあぶら	牛乳 ハム チーズ きんときまめ ぶたにく	キャベツ コーン しめじ にんじん たまねぎ トマト にんにく チンゲンサイ あまなつみかん セロリ	639	2.7
					817	3.5

* ()は、パン、ごはんに入っている材料、[]は1食用小袋のものです。

* 詳しい材料が示してある、「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は、担任の先生までお申し出ください。

* エネルギーと塩分(減塩の取り組みから)を栄養表示として示しています。参考にしてください。

* 都合により、献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。

* アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。

にゅうがく しんきゅう
入学・進級おめでとございます！

こんねんと あんぜん あんしん
今年度も、安全、安心でおいしい給食を提供するためにがんばります。

みんな、たの 楽しく、た おいしく食べてくださいね！



こんねんど まいつき にち
今年度より、毎月19日、またはその前後を「食育の日」として、ごはん、魚料理、青菜のお浸し、だしを使った汁物を組み合わせた「和食の基本献立」を提供し、和食のよさやおいしさを伝えていきます。

