



4月 学校給食献立予定表

令和5年4月10日
廿日市市立吉和学校給食センター

日・曜	ひ	曜	こんだて 献立名	きしよくひん 黄の食品 (ねつや力になる)	あかしよくひん 赤の食品 (からだをつくる)	みどりしよくひん 緑の食品 (体のちようしをととのえる)	だし・調味料等 ちようみりようとう	えいようりよう 栄養量		
				たんすいかぶつしぼう 炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	ビタミン		エネルギー (kcal)		えんぶん 塩分 (g)
				ごはん、パン、めんなど	にくきかなたまご 肉・魚・卵・など	やまい 野菜、くだもの など				
10	月		チャプチェどんぶり ギョウにゅう わかめスープ むしパン	こめ はるさめ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま こむぎこ べにばなあぶら	ぶたにく ギョウにゅう とうふ わかめ たまご なまクリーム	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな えのき ねぎ	しょうゆ さけ こんぶ しお こしょう ベーキングパウダー	小	601	2.0
								中	771	2.5
12	水		★入学・進級お祝いメニュー★ ちらしずし ギョウにゅう さわらのさいきょうやき なのはなのごまあえ すましじる	こめ さとう こめあぶら ごま ふ	たまご さつまあげ ギョウにゅう さわら しろみそ とうふ わかめ	にんじん ほししいたけ ごぼう なのはな キャベツ えのき みつば	こんぶ す しお しょうゆ さけ みりん かつおぶし	小	596	3.2
								中	759	4.3
13	木		ポークカレーライス ギョウにゅう コーンサラダ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ バター さとう べにばなあぶら	ぶたにく ヨーグルト ギョウにゅう まぐろのみずに(ツナ)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース あわびたけのしんめ だいこん こまつな コーン	カレーこ ワイン ケチャップ ウスターソース しょうゆ しお こしょう とりがら セロリ ローリエ す	小	604	2.2
								中	767	2.7
14	金		そぼろどんぶり ギョウにゅう みそけんちんじる にまめ	こめ さとう こめあぶら	ぶたにく たまご とうふ ギョウにゅう みそ うずらまめ	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ グリンピース だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	しょうゆ しお にぼし	小	587	2.3
								中	752	3.2
18	火		むぎごはん ギョウにゅう すぶた もずくとたまごのスープ	こめ むぎ でんぷん なたねあぶら(揚げ油) じゃがいも さとう ごまあぶら	ギョウにゅう ぶたにく もずく とうふ たまご	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン ほししいたけ ねぎ にんにく えのき	さけ しょうゆ ケチャップ す しお こしょう ワイン みりん こんぶ	小	609	1.8
								中	776	2.4
19	水		★カムカミングメニュー★ むぎごはん ギョウにゅう ごもくに きりぼしだいこんのすのもの	こめ むぎ じゃがいも さとう こめあぶら ごま	ギョウにゅう だいず とりにつく さつまあげ こんぶ しらすぼし	にんじん こんにゃく なましいたけ さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ さけ みりん しお す	小	561	1.3
								中	713	1.8
20	木		★G7広島サミット応援メニュー★ ツイストパン ギョウにゅう フィッシュアンドチップス スコッチブロススープ	ツイストパン こむぎこ なたねあぶら(揚げ油) じゃがいも おおむぎ(押麦) オリーブオイル	ギョウにゅう メルルーサ とりにつく	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	しお こしょう しょうゆ ワイン とりがら セロリ ローリエ	小	636	2.8
								中	814	3.9
21	金		むぎごはん ギョウにゅう マーボーどうふ もやしとこまつなのナムル	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ギョウにゅう とうふ ぶたにく あかみそ みそ しらすぼし	ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく りょくとうもやし こまつな	しょうゆ さけ とりがら セロリ ローリエ しお こしょう みりん トウバンジャン	小	575	2.4
								中	733	3.2
24	月		ミルククイーン ギョウにゅう とうふのちゅうかに キャベツともやしのごまずあえ	こめ(ミルククイーン) じゃがいも ごまあぶら さとう でんぷん ごま	ギョウにゅう ぶたにく えび とうふ しらすぼし ちくわ	にんじん たまねぎ グリンピース ほししいたけ たけのこ キャベツ りょくとうもやし	す しょうゆ みりん とりがら セロリ ローリエ しお	小	596	1.6
								中	757	2.1
25	火		★おたんじょうび・ G7広島サミット応援メニュー★ ボロネーゼふうスパゲティ ギョウにゅう ツナとだいこんのサラダ パンナコッタ	スパゲティ アーモンド オリーブオイル さとう べにばなあぶら	ギョウにつく ぶたにつく チーズ ギョウにゅう まぐろのみずに(ツナ) なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく あわびたけのしんめ セロリ パセリ トマト(缶) だいこん もも(缶)	ケチャップ ウスターソース しょうゆ ワイン しお こしょう とりがら セロリ ローリエ す ゼラチン	小	635	1.6
								中	811	2.1
26	水		★和食を食べよう・ G7広島サミット応援メニュー★ たけのこごはん ギョウにゅう あじのからあげ きゅうりのおかかあえ とうふとたまねぎのみそじる	こめ でんぷん なたねあぶら(揚げ油) さとう	あぶらあげ ギョウにゅう あじ かつおぶし とうふ みそ	たけのこ にんじん きゅうり たまねぎ しめじ ねぎ	しお しょうゆ さけ こんぶ こしょう みりん にぼし	小	577	3.1
								中	735	4.2
27	木		★G7広島サミット応援メニュー★ セルフホットドッグ ギョウにゅう ザワークラウト じゃがいもとまめのポタージュ いちご	コッペパン さとう じゃがいも バター	ウインナー ギョウにゅう てぼうまめ とうにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ キャベツ グリンピース いちご	ケチャップ ウスターソース す しお ローリエ こしょう ワイン とりがら セロリ ローリエ	小	670	3.4
								中	860	4.6
28	金		★料理カメニュー★ よしわまい ギョウにゅう カレーふうみにくじゃが ほうれんそうとだいずのおひたし	こめ(よしわまい) じゃがいも こめあぶら さとう	ギョウにゅう ぶたにつく だいず わかめ かつおぶし	たまねぎ にんじん いとこんにゃく グリンピース ほうれんそう りょくとうもやし	けずりぶし しょうゆ みりん カレーこ	小	581	1.5
								中	739	1.9

* 物資等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

* 11日(火)は入学式のため給食はありません。

* 17日(月)は15日(土)参観日・PTA総会の振替休日のため給食はありません。



1か月の平均摂取量 ()は基準量		
	エネルギー	塩分
小	602 (650)	2.2 (2.0)
中	768 (830)	3.0 (2.5)

入学・進級おめでとうございます！
入学進級をお祝いして、「ちらしずし」と出世魚の「さわら」を取り入れています。今年度もみんなで決まりを守って、楽しい給食時間を過ごしましょう。栄養いっぱいのおいしい給食をお楽しみに！

G7広島サミット応援メニュー
5月19～21日に広島県で開催される「G7広島サミット」にちなんで、参加国をテーマにした献立を4・5月の給食で取り入れています。この機会に、世界の国の食文化について考えてみましょう。

4月の給食→イギリス、イタリア、ドイツ、日本
5月の給食→フランス、アメリカ、カナダ

お楽しみに♪

みんなで協力して
給食の配膳をしましょう！