



4月 学校給食献立予定表

廿日市市立吉和学校給食センター

日・曜	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	栄養量		
		(ねつや力になる)	(体をつくる)	(体のちようしをととのえる)	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
		たんすいかぶつ しぼう 炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質 肉・魚・卵・など	ビタミン 野菜、くだもの など			
8月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ もやしとこまつなのナムル	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら しろごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ みそ しらすぼし	ほしいたけ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく セロリ もやし こまつな	小 中	593 757	1.9 2.4
10水	★入学・進級お祝いメニュー★ ちらしずし ぎゅうにゅう 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	ごはん さとう こめあぶら しろごま ふ	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ さわら しろみそ とうふ わかめ	にんじん ほしいたけ ごぼう なのはな キャベツ えのきたけ みつば	小 中	623 793	2.5 3.1
11木	ツイストパン ~ほしぶどうをそえて~ ぎゅうにゅう はるやさいのクリームに アーモンドサラダ	ツイストパン じゃがいも こむぎこ バター アーモンド さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム だっしふんにゅう まぐろのみずに	たまねぎ にんじん アスパラガス きゅうり キャベツ ほしぶどう	小 中	657 847	2.5 3.5
12金	そぼろどんぶり ぎゅうにゅう みそけんちんじる にまめ	ごはん こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ みそ うずらまめ	たまねぎ にんじん ほしいたけ しょうが グリンピース だいこん こんにやく ごぼう ねぎ	小 中	587 752	2.0 2.5
15月	チキンカレーライス ぎゅうにゅう コーンサラダ	ごはん こめあぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト まぐろのみずに	にんにく しょうが たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ グリンピース セロリ だいこん こまつな コーン	小 中	599 760	2.2 2.7
16火	★アジアアスロン選手権応援メニュー★ プロフ ぎゅうにゅう サムサ モホラ	ごはん バター パイシート じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ひよこまめ	たまねぎ にんじん ほしぶどう ピーマン にんにく トマト(缶) セロリ	小 中	627 801	1.3 1.8
17水	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのピカタ パセリポテト ジュリアンスープ	ごはん こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう メルルーサ たまご こなチーズ ベーコン	パセリ キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	小 中	565 716	2.0 2.5
18木	★アジアアスロン選手権応援メニュー★ チャプチェどんぶり ぎゅうにゅう わかめスープ チーズハットク	ごはん はるさめ こめあぶら さとう ごまあぶら しろごま こむぎこ パンこ なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ たまご チーズ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほしいたけ こまつな えのきたけ ねぎ	小 中	671 867	2.3 2.9
19金	★かみかみカミングメニュー★ むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくまめ きりぼしだいこんのすのもの	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう こめあぶら しろごま	ぎゅうにゅう だいず とりにく さつまあげ こんぶ しらすぼし	にんじん こんにやく ほしいたけ さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	小 中	563 714	1.3 1.8
22月	★アジアアスロン選手権応援メニュー★ シナガック ぎゅうにゅう チキンアドボ ニラガ	ごはん こめあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ セロリ	小 中	564 718	2.1 2.7
23火	★おたんじょうびメニュー★ スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう ひじきのマリネ メープルケーキ	スパゲティ バター さとう べにばなあぶら こむぎこ メープルシロップ	ぎゅうにゅう ベーコン こなチーズ ひじき まぐろのみずに たまご	にんじん たまねぎ あわびたけのしんめ にんにく トマトピューレ こまつな コーン	小 中	628 802	2.2 3.2
24水	★料理力メニュー★ たけのこごはん ぎゅうにゅう あじのからあげ こまつなのおひたし とうふとたまねぎのみそしる	ごはん でんぷん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ あじ わかめ かつおぶし とうふ みそ	たけのこ にんじん こまつな もやし たまねぎ しめじ ねぎ	小 中	587 748	2.5 3.2
25木	セルフホットドッグ ぎゅうにゅう ザワークラウト じゃがいもとまめのポタージュ	コッペパン さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ウインナー しろいんげんまめ なまクリーム こなチーズ	たまねぎ キャベツ グリンピース セロリ	小 中	664 852	2.5 3.2
30火	ごはん ぎゅうにゅう すぶた もずくとたまごのスープ	ごはん でんぷん なたねあぶら じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう 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 ほしいたけ にんにく しょうが えのきたけ ねぎ	小 中	627 800	1.8 2.4

*9(火)入学式のため、給食はありません。
*物質等の都合により、献立を変更する場合があります。
ご了承ください。

アジアアスロン選手権応援メニュー
4月21日に廿日市市で開催される「アジアアスロン選手権大会」にちなんで、参加国の料理を献立に取り入れています。
献立名からどんな料理なのか想像しながら当日を楽しみにしておいてくださいね♪

1か月の平均摂取量 ()は基準量		
	エネルギー	塩分
小	611 (650)	2.1 (2.0)
中	781 (830)	2.7 (2.5)

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!