



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

ひ 日・曜	ご ん だ て め い 名 献立	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)	き しよくひん 黄の食品 (ねつや ちからになる)	えい よう りよう 栄 養 量		
					エネルギー (kcal)		えんぶん 塩分 (g)
8	火	そばろどんぶり ギョウニョウ みそけんちんじる いちご	ぎョウニョウ ぶたにく たまご とうふ みそ	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 ごぼう ねぎ いちご	小	615	2.1
					中	783	3.1
10	木	セルフホットドッグ ギョウニョウ ザワークラウト じゃがいもとまめのポタージュ	ぎョウニョウ 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	665	3.1
					中	853	4.5
11	金	ごはん ギョウニョウ しろみざかなのピカタ パセリポテト ジュリアンスープ	ぎョウニョウ 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	554	2.0
					中	702	2.9
14	月	ポークカレーライス ギョウニョウ はるキャベツのサラダ	ぎョウニョウ ぶたにく ヨーグルト ロースハム	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 きゅうり キャベツ コーン	小	628	2.3
					中	801	3.0
15	火	ごはん ギョウニョウ にくどうふ きゅうりとわかめのすのもの	ぎョウニョウ ぶたにく やきどうふ わかめ ちくわ しらすぼし	たまねぎ にんじん もやし まいたけ ねぎ きゅうり	小	580	1.7
					中	739	2.2
16	水	ごはん ギョウニョウ すぶた もずくとたまごのスープ	ぎョウニョウ 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 えのきたけ ねぎ	小	627	1.8
					中	800	2.4
17	木	ツイストパン ギョウニョウ アスパラガスのクリームに だいこんのサラダ	ぎョウニョウ 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 セロリ だいこん こまつな コーン	小	643	2.3
					中	825	3.2
18	金	★入学・進級お祝いメニュー★ ちらしずし ギョウニョウ 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	ぎョウニョウ 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 さやいんげん なのはな キャベツ えのきたけ みつば	小	627	3.0
					中	796	4.1
21	月	★からかみメニュー★ むぎごはん ギョウニョウ ごもくに きりぼしだいこんのすのもの	ぎョウニョウ だいず とりにく さつまあげ こんぶ しらすぼし	にんじん ほしいたけ さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり コーン	小	571	1.3
					中	723	1.8
22	火	チャプチェどんぶり ギョウニョウ わかめスープ フルーツのヨーグルトあえ	ぎョウニョウ ぶたにく とうふ わかめ ヨーグルト	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 みかん(缶) もも(缶)	小	586	1.8
					中	748	2.4
23	水	ごはん ギョウニョウ キャベツとぶたにくのみそいため にらたまスープ	ぎョウニョウ ぶたにく なまあげ みそ たまご	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん にら えのきたけ セロリ	小	570	1.4
					中	734	1.8
24	木	★料理力メニュー★ たけのこごはん ギョウニョウ あじのからあげ ほうれんそうのおひたし じゃがいものみそしる	ぎョウニョウ あぶらあげ あじ わかめ かつおぶし みそ	たけのこ にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ しめじ ねぎ	小	586	3.1
					中	747	4.2
28	月	ごはん ギョウニョウ マーボーどうふ こまつなともやしのナムル	ぎョウニョウ 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	593	2.3
					中	756	3.1
30	水	★おたんじょうびメニュー★ スパゲティナポリタン ギョウニョウ ひじきのマリネ メープルケーキ	ぎョウニョウ 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	615	2.4
					中	783	3.1

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！

※9(水)入学式のため、給食はありません。
※小1は14(月)、中1は10(木)～給食開始です。
※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。

1か月の平均摂取量()は基準量			
小学校		中学校	
604 (650)	2.2 (1.9)	771 (830)	3.0 (2.4)