



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		こん 献 だて 立 めい 名	あか 赤の食品 しよくひん ：（体をつくる） からだ	みどり 緑の食品 しよくひん （体のちょうしをととのえる） からだ	き 黄の食品 しよくひん （ねつや力になる） ちから	えい 栄 よう 養 りょう 量		
			たんぱく質・無機質 しつ むきしつ 肉・魚・卵など にく さかな たまご	ビタミン やさい 野菜・くだものなど	たんすいかぶつ 炭水化物・脂肪 しぼう	エネルギー (kcal)		えんぶん 塩分 (g)
					ごはん・パン・めんなど			
8	水	むぎごはん ギョウニョウ あつあげのコロコロマーボー ほうれんそうとだいずのおかかあえ	ギョウニョウ なまあげ ぶたにく あかみそ だいず わかめ かつおぶし	ほししいたけ たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく ほうれんそう	こめ おおむぎ さとう でんぷん ごまあぶら	小	648	1.8
						中	834	2.3
10	金	おやこどんぶり ギョウニョウ こまつなのいためもの とうふとほうれんそうのみそしる	ギョウニョウ とりにく たまご とうふ わかめ みそ	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし コーン えのきたけ だいこん ほうれんそう	こめ さとう こめあぶら	小	624	2.8
						中	794	3.9
13	月	ポークカレーライス ギョウニョウ ツナサラダ	ギョウニョウ ぶたにく 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 セロリ キャベツ こまつな	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ パター べにばなあぶら さとう	小	574	1.7
						中	728	2.1
14	火	★郷土料理（呉市）★ ごはん ギョウニョウ わかめのジュージュー にくじゃが もやしとはるキャベツのごまずあえ	ギョウニョウ わかめ かつおぶし ギョウニョウにく しらすぼし ちくわ	ねぎ たまねぎ しらたき キャベツ もやし にんじん	こめ こめあぶら じゃがいも さとう しろごま	小	590	1.9
						中	749	2.4
15	水	★入学・進級お祝い献立★ ちらしずし ギョウニョウ さわらのわかくさあげ なのはなのごまあえ とうふじる	ギョウニョウ たまご さつまあげ さわら あぶらあげ とうふ わかめ	にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん ほうれんそう なのはな キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ さとう こめあぶら こむぎこ なたねあぶら しろごま	小	674	2.5
						中	860	3.2
16	木	ツイストパン ギョウニョウ はるやさいとしろいんげんまめのクリームに コーンサラダ	ギョウニョウ しろいんげんまめ とりにく なまクリーム だっしふんにゅう ロースハム	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ セロリ だいこん こまつな コーン	パン（バター）じゃがいも こむぎこ パター さとう べにばなあぶら	小	642	1.6
						中	824	2.4
17	金	★郷土料理（神奈川県）★ かてめし ギョウニョウ ちくわのかりかりやき けんちんじる ネーブル	ギョウニョウ あぶらあげ さつまあげ ちくわ あおのり とうふ	こんにゃく ごぼう ほししいたけ だいこん にんじん れんこん こまつな ネーブル	こめ さとう マヨネーズ パンこ さとも ごまあぶら	小	562	2.5
						中	720	3.5
20	月	★世界の料理（韓国）★ チャプチェどんぶり ギョウニョウ わかめスープ むしパン	ギョウニョウ ぶたにく 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 えのきたけ ねぎ	こめ 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 べにばあぶら	小	604	1.7
						中	777	2.1
21	火	★今月のみそ汁★ ごはん ギョウニョウ とりのからあげ だいこんのしそふうみ 4月のみそしる	ギョウニョウ とりにく わかめ あぶらあげ みそ	にんにく だいこん にんじん しそ（ゆかり）キャベツ みつば たまねぎ えのきたけ	こめ でんぷん なたねあぶら しろごま	小	625	2.3
						中	784	3.0
22	水	ごはん ギョウニョウ さばのごまつけやき きりぼしだいこんのものにもの すましじる	ギョウニョウ さば あぶらあげ とうふ わかめ ふ	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん こんにゃく さやいんげん まいたけ ねぎ	こめ しろごま こめあぶら さとう	小	634	2.2
						中	793	2.8
23	木	チキンライス ギョウニョウ ひじきのマリネサラダ いちご	ギョウニョウ とりにく ひじき ロースハム だいず	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ コーン パセリ キャベツ いちご	こめ おおむぎ パター さとう べにばなあぶら	小	550	1.9
						中	701	2.6
27	月	★SDGsメニュー★ ごはん ギョウニョウ ぶたにくのしょうがやき ふきのいために もずくのかきたまじる こんぶつくだに	ギョウニョウ ぶたにく さつまあげ もずく とうふ たまご こんぶ かつおぶし	しょうが ふき にんじん なましいたけ こんにゃく えのきたけ ねぎ	こめ さとう こめあぶら じゃがいも しろごま	小	616	1.9
						中	776	2.5
28	火	★お誕生日メニュー★ ポロネーゼふうスパゲティ ギョウニョウ ポパイサラダ ミルクうぐいす	ギョウニョウ ぶたにく チーズ きなこ	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ セロリ にんにく パセリ トマト（缶） ほうれんそう コーン	スパゲティ オリーブあぶら べにばなあぶら さとう でんぷん	小	611	1.3
						中	779	1.7
30	木	たけのこごはん ギョウニョウ さばのたつたあげ だいこんおろし ごもくじる	ギョウニョウ あぶらあげ さば とうふ	たけのこ にんじん しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ しらたき ねぎ	こめ でんぷん なたねあぶら ごまあぶら	小	629	2.1
						中	802	3.0

* 9（木）は、入学式のため給食はありません。
* 小1は13（月）から、中1は10（金）から給食がスタートします。
* 物資等の都合により、献立を変更する場合があります。

ご入学・ご進級
おめでとうございます！

1か月の平均摂取量（エネルギー、塩分）※（ ）は基準量			
小学校		中学校	
613 (650)	2.0 (1.9)	780 (830)	2.7 (2.4)