



4月献立予定表

| 日 | 曜 | こんだてめい | エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量 | ざいりょう | | | ちようみりょう その他 |
|----|---|--|---------------------------------------|--|---|---|---|
| | | | | 「あか」のたべもの ちやにくやほねになるもの | 「みどり」のたべもの からだのちようしをとのえるもの | 「きいろ」のたべもの ねつやちからになるもの | |
| 9 | 火 | 2~6年生給食開始 ごはん ぎゅうにゅう にしんのてりに ごもくきんぴら あおなのみそしる あじつきのり | 588 kcal 24.9 g 17.5 g 2.2 g | ぎゅうにゅう にしんのてりに ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ あじつきのり | ごぼう にんじん たまねぎ ほししいたけ くきたちな | ごはん さとう いとこんにやく じゃがいも あぶら | しょうゆ みりん さけ かつおぶし(だし) |
| 10 | 水 | 1年生給食開始 むぎごはん ぎゅうにゅう キーマカレー グリーンサラダ いちご | 667 kcal 24.9 g 20.4 g 2.5 g | ぎゅうにゅう だいず だいずミート ぶたひきにく ハム | たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマトかん あかピーマン キャベツ アスパラガス ブロッコリー いちご | むぎごはん じゃがいも あぶら ドレッシング | カレールー トマトケチャップ |
| 11 | 木 | しよくパン ぎゅうにゅう コロッケ やさいソテー にくだんごのスープ パックスソース | 640 kcal 23.3 g 19.8 g 2.4 g | ぎゅうにゅう コロッケ にくだんご | キャベツ ほうれんそう にんじん たけのこ きくらげ | しよくパン あぶら コロッケ はるさめ | しょうゆ しお さけ こしょう パックスソース スープストック |
| 12 | 金 | ☆入学・進級お祝いこんだて☆ ツナごはん ぎゅうにゅう かぶのサラダ おいおいすましじる みかんゼリー | 565 kcal 23.5 g 17.6 g 2.4 g | ぎゅうにゅう ツナ ベーコン とうふ おいおいなると | にんじん かぶ かぶのは キャベツ パプリカ えのきたけ みつば ねぎ | ごはん あぶら さとう ドレッシング みかんゼリー | しょうゆ みりん さけ ドレッシング かつおぶし(だし) しお こしょう |
| 15 | 月 | むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのそぼろあんづつみ きりぼしだいごんののもの たまねぎのみそしる | 609 kcal 22.4 g 19.2 g 2.5 g | ぎゅうにゅう とうふのそぼろあんづつみ とりにく さつまあげ なまあげ みそ | きりぼしだいごん にんじん たまねぎ キャベツ | むぎごはん あぶら さとう | しょうゆ さけ かつおぶし(だし) |
| 16 | 火 | こくとうパン ぎゅうにゅう チキンナゲット キャベツのレモンあえ コーンクリームスープ | 663 kcal 24.2 g 24.2 g 2.6 g | ぎゅうにゅう チキンナゲット | にんじん たまねぎ キャベツ レモンじる | こくとうパン あぶら さとう じゃがいも ペシャメルソース パター | しょうゆ しお こくもつす こしょう スープストック |
| 17 | 水 | むぎごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき もやしのごまふうみあえ じゃがいものみそしる | 626 kcal 23.0 g 23.0 g 2.2 g | ぎゅうにゅう さかな(さば) あぶらあげ みそ | しょうが ほうれんそう にんじん もやし | むぎごはん ごまあぶら ごま じゃがいも | さけ みりん しょうゆ しお かつおぶし(だし) |
| 18 | 木 | ちゅうかめん ぎゅうにゅう しょうゆラーメン しそぎょうざ もやしとにらのナムル | 577 kcal 25.7 g 15.3 g 3.0 g | ぎゅうにゅう ぶたにく しそぎょうざ | にんじん もやし ねぎ ほうれんそう メンマ ホールコーン にら | ちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも はるさめ ごま さとう | しょうゆ しお とりがら(だし) らーめん こくもつす |
| 19 | 金 | ☆食育の日献立☆ むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバのぐ (ぶたにくのあまからに ナムル のり) わかめスープ かわちばんかん | 554 kcal 25.9 g 14.4 g 1.9 g | ぎゅうにゅう ぶたにく のり なると とうふ わかめ | ぜんまい しょうが にんにく もやし ほうれんそう だいごん ねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ かわちばんかん | むぎごはん ごまあぶら さとう ごま | しょうゆ さけ しお マヨネーズ ごめす たらこ |
| 22 | 月 | むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかサラダ ジャジャンどうふ なのはなふりかけ | 635 kcal 26.5 g 21.6 g 1.8 g | ぎゅうにゅう ちゅうかくらげ ぶたにく なまあげ みそ なのはなふりかけ | たまねぎ きくらげ キャベツ ピーマン たけのこ にんにく しょうが ほししいたけ | むぎごはん ごまあぶら ごま さとう かたくりこ | こくもつす しお しょうゆ マヨネーズ みりん |
| 23 | 火 | べんとうの日 ~小教研~ | | | | | |
| 24 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう ますのてりやき のりあえ ごまとんじる | 582 kcal 28.2 g 16.9 g 2.1 g | ぎゅうにゅう さかな(ます) のり ぶたにく とうふ みそ | ごまつな にんじん もやし ごぼう だいごん ねぎ | ごはん あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごま ごまあぶら | しょうゆ さけ みりん かつおぶし(だし) |
| 25 | 木 | べんとうの日 ~授業参観日~ | | | | | |
| 26 | 金 | むぎごはん ぎゅうにゅう わかたけに だいずとごぎかなのつくだに みそマヨネーズあえ | 669 kcal 30.1 g 20.8 g 1.8 g | ぎゅうにゅう とりにく なまあげ にほし だいず あおのり みそ | たけのこ さやえんどう にんじん キャベツ ホールコーン | むぎごはん じゃがいも あぶら さとう ごま 卵不使用マヨネーズ | しょうゆ みりん さけ かつおぶし(だし) |
| 29 | 月 | 昭和の日 | | | | | |
| 30 | 火 | たけのこごはん ぎゅうにゅう だいずとわかめのサラダ なめこじる | 601 kcal 25.0 g 21.1 g 2.3 g | ぎゅうにゅう だいず わかめ みそ とうふ とりにく あぶらあげ | たけのこ ごぼう にんじん キャベツ あかピーマン だいごん なめこ ねぎ | ごはん あぶら さとう ごまあぶら | しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし(だし) こくもつす |

郡山市では給食の米に「あさか舞」を使用しています。

| 4月の 平均栄養 摂取量 (本校) | 文科省基準 | エネルギー | たんぱく質 | 脂肪 | カルシウム | 鉄 | ビ タ ミ ン | | | | | | 食塩相当量 |
|----------------------------|----------|----------|--------|--------|--------|-------------|--------------|--------------|--------------|-----------|------|--|-------|
| | | 650 kcal | 13~20% | 20~30% | 350 mg | 3.0mg | A 200 µg | B1 0.40mg | B2 0.40mg | C 20mg | 2g以下 | | |
| 平均摂取量 | 614 kcal | 16.4% | 28.4% | 365 mg | 2.8mg | A 233 µg | B1 0.65mg | B2 0.58mg | C 28mg | 2.3g | | | |

☆ 給食に使用している野菜は食中毒防止のため、すべて加熱調理しています。また、直接食べる果物(トマト含む)は、流水で3回以上洗浄しています。

☆ 食材価格の変動・学校行事・業者の都合により、献立内容を変更する場合がございますのでご了承下さい。