



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どのえるもの	「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 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 ベシヤメルソース 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 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。