

4月分 献立予定表

令和3年度
新宮町立相島小学校
新宮町立新宮中学校相島分校

| 給食日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 使われている食品と主な働き | | | 熱量 (kcal) | タンパク質 (g) | 脂肪 (g) |
|-----|----|----|--|-------------------------------------|--|--|--------------|--------------|-----------|
| | | | | きいろ | あか | みどり | | | |
| | | | | 熱や力のもとになる | 血や肉、骨になる | 体の調子を整える | | | |
| 8 | 木 | ○ | むぎ 麦ごはん ハヤシライス さつまいもとひじきのサラダ | こめ・むぎ・あぶら さつまいも・マヨネーズ | ぎゅうにゅう・ぶたにく・チーズ ひじき★ | たまねぎ・にんじん・マッシュルーム えだまめ | 720 | 22.8 | 24.3 |
| 9 | 金 | ○ | むぎ 麦ごはん にくこゝ 肉詰めいなり ブロッコリーのごま和え みそ汁 | こめ・むぎ・さとう ごま | ぎゅうにゅう・にくづめいなり とうふ・あぶらあげ・わかめ★・みそ | ブロッコリー・とうもろこし にんじん・だいこん | 621 | 23.7 | 18.5 |
| 12 | 月 | ○ | むぎ 麦ごはん 納豆 にくじやが わかめとツナの和え物 | こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・さとう | ぎゅうにゅう・なっとう・ぎゅうにく わかめ★・ツナ | たまねぎ・にんじん・こんにゃく きゅうり | 633 | 26.8 | 14.9 |
| 14 | 水 | ○ | いちねんせいかゆうしょくかいし 【一年生給食開始日】 ミンチカレー (麦ごはん) フルーツとゼリーの盛り合わせ | こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・ゼリー | ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ぶたにく だいす・とうにゅう | たまねぎ・にんじん・みかん パイン・もも | 722 | 23.1 | 20.8 |
| 15 | 木 | ○ | から揚げバーガー ^(横割り丸パン、唐揚げ、ゆでキャベツ) マロニースープ いちごヨーグルト | パン・でんぶん・マロニー | ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン いちごヨーグルト | キャベツ・にんじん・たまねぎ もやし・こまつな | 608 | 26.2 | 21.6 |
| 16 | 金 | ○ | むぎ 麦ごはん まーぼーどうふ 中華サラダ カリカリいりこ | こめ・むぎ・あぶら さとう・ごまあぶら・でんぶん いりこ | ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく だいす・みそ・ハム・わかめ★ | たまねぎ・にんじん・にら しいたけ・きゅうり・とうもろこし | 667 | 28.8 | 18.8 |
| 19 | 月 | ○ | さきほん 赤飯 あじフライ 小松菜の香り和え わかつじじる 若竹汁 いちごゼリー | こめ・もちごめ・ごま あぶら・いちごゼリー | ぎゅうにゅう・あずき・あじ のり★・とりにく・とうふ・わかめ★ | こまつな・にんじん・もやし たけのこ・ねぎ | 630 | 21.9 | 18.9 |
| 20 | 火 | ○ | こくとう 黒糖コッペパン とりにく 鶏肉のレモンバジル焼き ツナサラダ はるさめスープ いつしきく 一食アーモンド | パン・さとう・ごまあぶら はるさめ・アーモンド | ぎゅうにゅう・とりにく・ツナ かいそう★・ベーコン | レモン・もやし・にんじん たまねぎ・みずな | 602 | 29.7 | 27.3 |
| 21 | 水 | ○ | むぎ 麦ごはん さばの生姜煮 プロッコリーの和風サラダ ぶたじる 豚汁 | こめ・むぎ・あぶら さとう・ごま・じゃがいも | ぎゅうにゅう・さば・ぶたにく とうふ・あぶらあげ・みそ | プロッコリー・たまねぎ・とうもろこし にんじん・ごぼう・こんにゃく・ねぎ | 660 | 26.5 | 20.2 |
| 22 | 木 | ○ | ぶどうねじりコッペパン とうにゅう 豆乳クリームスパゲティ キャベツのみそサラダ | パン・スペグティ・あぶら でんぶん・さとう・ごまあぶら | ぎゅうにゅう・ベーコン・とうにゅう とうにゅうクリーム・みそ | たまねぎ・しめじ・ほうれんそう キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん | 654 | 24.7 | 22.0 |
| 26 | 月 | ○ | むぎ 麦ごはん ハンバーグトマトソース ほうれんそう炒め キャベツのコンソメスープ | こめ・むぎ・オリーブあぶら あぶら・じゃがいも | ぎゅうにゅう・ハンバーグ・ベーコン ワイン | たまねぎ・マッシュルーム・トマト ほうれんそう・とうもろこし・キャベツ にんじん | 694 | 24.1 | 24.6 |
| 27 | 火 | ○ | しんぐうまちさん 【新宮町産のいちごを使ったジャム】 しゃく 食パン いちごジャム ちゃんぽん プロッコリーのサラダ ヨーグルト | パン・いちごジャム・ちゃんぽんめん あぶら・マヨネーズ | ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか ヨーグルト | もやし・たまねぎ・にんじん キャベツ・ねぎ・プロッコリー とうもろこし | 609 | 27.2 | 21.2 |
| 28 | 水 | ○ | むぎ 麦ごはん しろみざかな あお 白身魚の青のり天ぷら 海藻サラダ みそ汁 | こめ・むぎ・あぶら さとう・ごまあぶら・じゃがいも | ぎゅうにゅう・ホキ・あおのり★ かいそう★・とうふ・あぶらあげ みそ | キャベツ・にんじん・たまねぎ ねぎ | 651 | 22.3 | 19.9 |
| 30 | 金 | ○ | むぎ 麦ごはん ほいこーろー 回鍋肉 ちゅうか 中華スープ カリカリいりこ | こめ・むぎ・あぶら でんぶん・さとう・ごまあぶら はるさめ | ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ とりにく・いりこ | キャベツ・たまねぎ・あおピーマン にんじん・もやし・にら | 649 | 26.5 | 19.9 |

※ 体をつくる（赤）の仲間で体の調子を整える（緑）の働きもある食材に★印をつけています。

※ 材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※ 問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。