



がつ きゅうしょく じゅんぴ あとかたづ  
4月 給食の準備や後片付けをきちんとしよう



日光市立南原小学校

日	ようび	こんだて名		あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
		しゅしょく	牛乳	おかず	おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる		からだの調子をととのえる
8	金	ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 きぼだいこん煮 切り干し大根煮 むらくも汁	ぎゅうにゅう とりにく さばのみそに たまご あぶらあげ わかめ	ごはん さとう あぶら かたくりこ	きりぼしだいこん ほしいたけ にんじん たまねぎ	602 24.7 17.9 2.2
11	月	ごはん	牛乳	ポークシュウマイ こまつな 小松菜のナムル 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう とうふ シュウマイのぐ みそ	ごはん かたくりこ あぶら はるさめ ごまあぶら ごま シュウマイのかわ	にんじん ねぎ ほしいたけ たけのこ ニラ にんにく しょうが こまつな もやし	726 22.5 29.4 2.1
12	火	しゅく 食パン はちみつ&マーガリン	牛乳	焼きそば ハムのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ハム	パン マーガリン はちみつ あぶら やきそばめん ドレッシング	にんじん キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ レモン	586 22.5 21.3 1.9
13	水	ごはん	牛乳	わかさぎのカリカリフライ しおこんぶあ 塩昆布和え 豚汁	ぎゅうにゅう わかさぎ しおこんぶ とうふ みそ ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	こんにやく にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ キャベツ	605 20.7 19.6 1.5
14	木	コッペパン	牛乳	セルフドッグ(ウィンナー・ポイルキャベツ) チャンポン麺	ぎゅうにゅう ウィンナー うずらのたまご なた ぶたにく	パン ちゅうかめん あぶら	たまねぎ にんじん はくさい もやし	640 26.9 26.8 3.2
15	金	ごはん	牛乳	和風ピビンパ丼 いなかに 田舎汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう ごおま さとも	にんにく しょうが しいたけ ごぼう しらたき だいこん はくさい こんにやく ねぎ	623 24.2 21.3 1.8
18	月	むぎ はん 麦ごはん	牛乳	ポークカレー キャベツのごまサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト ハム	むぎごはん あぶら じゃがいも カレールウ マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ	682 21.7 23.0 2.1
19	火	ごはん	牛乳	アジのねぎ塩焼き ごもく 五目ひじき なら玉汁	ぎゅうにゅう アジ ひじき あぶらあげ だいず たまご とうふ ぎゅうにく	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	ねぎ にんじん しらたき ニラ	587 26.9 19.2 2.2
20	水	せきはん 赤飯 ごま塩	牛乳	♪お祝い献立♪ 鶏肉のレモンソース きんぴらごぼう すまし汁 クレープ	ぎゅうにゅう とりにく はんぺん ぶたにく とうふ さつまあげ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま クレープ	レモン みつば にんじん ごぼう つきこんにやく しちみつとうがらし	735 26.1 26.7 2.5
21	木	バターロール	牛乳	◎地産地消献立◎ スパゲッティナポリタン グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー チーズ ハム こなチーズ	パン スパゲッティ バター ドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり ブロッコリー アスパラガス	630 22.4 25.2 2.7
22	金	ごはん	牛乳	ルーロー飯 だいこん 大根スープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ たまご	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ゼリー	しょうが にんにく たけのこ ねぎ チンゲンサイ しめじ だいこん にんじん こまつな	631 26.4 22.1 2.0
25	月	ごはん	牛乳	なつとう い物あ 納豆 磯香りとえ にく 肉じゃが	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく のり	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが えだまめ もやし ほうれんそう	660 672 17.8 1.8
26	火	はちみつパン	牛乳	煮込みハンバーグ チーズポテト はるさめ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハンバーグ	パン はるさめ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい ほしいたけ	672 26.4 27.9 2.6
27	水	ごはん	牛乳	そぼろ丼 ごもく 五目みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまごそぼろ ぶたにく あぶらあげ	ごはん さとう あぶら	しょうが えだまめ にんじん ねぎ ごぼう だいこん たけのこ	599 24.3 19.8 1.8
28	木	くろ 黒パン	牛乳	オムレツ ツナと大根のサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン いんげんまめ こなチーズ ツナ	パン マカロニ バター じゃがいも ごまあぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ トマト パプリカ にんにく だいこん きゅうり コーン	621 23.7 24.1 2.5

こんだて ぎゅうりょう つごう とう へんこう ばあい  
◎献立は、材料の都合等により変更になる場合があります。

学校給食摂取基準(児童8~9歳)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
650	26.8	20.3	350	2未満