

4月分 給食献立予定表

きゅうしよくこんだてよていひょう

日光市立日光小学校

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			カロリー(kcal)
		あか 血や肉になる	きいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子をととのえる	たんぱく質(g) 塩分(g)
9 (火)	コッペパン (セルフドッグ) 牛乳 味噌煮込みうどん ヨークコア	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく はちょうみそ あぶらあげ かまぼこ ウィンナー みそ	パン うどん あぶら	キャベツ にんじん ねぎ ほししいたけ	637 26.7 3.2
10 (水)	ご飯 (三色丼: 鶏・卵そぼろ、ほうれん草) 牛乳 田舎汁	ぎゅうにゅう どうふ とりにく たまご みそ	ごはん さとう あぶら ごま さといも	しょうが ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	640 25.6 2.6
11 (木)	麦ご飯 チキンカレー ギョウザ 福神漬け ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ	むぎごはん じゃがいも あぶら ハーフマヨネーズ	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく きゅうり キャベツ ふくじんづけ	669 20.2 2.7
12 (金)	はちみつパン 牛乳 スパゲッティミートソース ハムのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく だいず ハム こなチーズ	パン スパゲッティ あぶら むえんバター ドレッシング	にんじん セロリ トマト にんにく たまねぎ だいこん きゅうり マッシュルーム	672 29.6 2.8
15 (月)	ご飯 牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め 厚焼き玉子 けんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ あつやきたまご	ごはん あぶら さといも	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ ビーマン ねぎ だいこん こんにゃく はくさい	693 27.0 2.7
16 (火)	黒パン 牛乳 グラタン ブロッコリーサラダ 春雨スープ さくらゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	パン グラタン はるさめ ゼリー	ブロッコリー きゅうり コーン たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい コーン	609 21.6 3.0
18 (木)	♪♪ 入学・進級 お祝い献立 ♪♪ 赤飯 牛乳 鶏肉のレモンソース 五目きんぴら かき玉汁 お祝い紅白ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく さつまあげ たまご どうふ	せきはん あぶら さとう ごま でんぶん ゼリー	レモン つきこんにゃく かんぴょう にんじん たまねぎ ごぼう	775 28.7 2.3
19 (金)	チーズパン 牛乳 焼きそば ハムチーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ ちくわ イカ	パン やきそばめん あぶら ハーフマヨネーズ	キャベツ にんじん きゅうり パイナップル	673 31.3 3.2
22 (月)	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 磯香りとえ のっぺい汁	ぎゅうにゅう とりにく のり さばのみそに	ごはん あぶら でんぶん さといも	ほうれんそう だいこん ねぎ ほししいたけ にんじん ごぼう こんにゃく はくさい もやし	633 22.3 2.8
23 (火)	ミルクパン 牛乳 天ぷらうどん 海藻サラダ 粒みかんジャム	ぎゅうにゅう かいそう とりにく あぶらあげ	パン あぶら ジャム ドレッシング うどん	かきあげ ほししいたけ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ コーン	649 20.4 3.4
24 (水)	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 ナムル シューマイ (2)	ぎゅうにゅう どうふ とりにく みそ エビ	ごはん ごまあぶら ごま あぶら しゅうまいのかわ でんぶん はるさめ	にんじん しょうが にんにく ねぎ きゅうり もやし	638 22.1 2.8
25 (木)	ご飯 (手巻きずし: ツナ・梅・きゅうり) 牛乳 筑前煮	ぎゅうにゅう ツナ のり とりにく ちくわ	ごはん ハーフマヨネーズ さといも あぶら さとう	ジョン パセリ きゅうり うめ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ほししいたけ れんこん たけのこ	680 25.8 3.2
26 (金)	☆☆ 地産地消献立: 米粉パン ☆☆ 米粉パン 牛乳 ジョウロウ こんにゃくサラダ エビ団子スープ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう エビだんご	こめこパン あぶら ごま マーシャルビーンズ はるさめ	こんにゃく コーン ねぎ きゅうり もやし はくさい にんじん	649 20.4 2.8
30 (火)	アップルパン 牛乳 白身魚フライ グリーンサラダ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう ベーコン しるみさかなフライ こなチーズ	パン あぶら じゃがいも むえんバター ドレッシング	アスパラガス ブロッコリー きゅうり レモン トマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	633 21.5 3.0

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

こんげつ もくひょう きゅうしよく じゅんぴ かたづ じょうず
今月の目標: 給食の準備や片付けを上手にしよう!

【地場産物を取り入れた献立】
26日(金)の米粉パンは、
日光市産の米粉を使用しています。

	Iエネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	Ca mg	鉄分 mg	V.A μgRE	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg	食物せんい g	Mg mg	Zn mg
旧	660	20.0	22.0	2.5	380	3.0	140	0.4	0.5	23	6	80	2
	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
新	640	24.0	21.0	2.5	350	3.0	170	0.4	0.4	20	5	70	2

2010年度日本人の栄養摂取量の変更を受け、4月1日より、学校給食の栄養摂取基準値が上記のように変更になります。
これは、児童の健全な育成のために考えられた量です。(詳しく知りたい方はお問い合わせください)