



4月の給食献立予定表



東海村立石神小学校

日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3~4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
10 水	ご飯	ご飯90	626	26.9	2.0
	牛乳	牛乳206			
	豚肉のしょうが焼き	豚肉50, 玉ねぎ45, 小松菜15, にんじん10, しょうが0.5, サラダ油1.2, しょうゆ4, 砂糖1, みりん1 酒1, でん粉0.8			
	じゃが芋とわかめのみそ汁	豆腐15, じゃがいも30, 長ねぎ10, にんじん10, えのきたけ10, わかめ1, みそ7, だしパック3.5			
11 木	黒パン	黒パン50	614	29.0	2.0
	牛乳	牛乳206			
	豆乳のクリームシチュー	鶏むね肉30, じゃがいも50, 玉ねぎ50, にんじん15, 枝豆5, サラダ油1, 米粉4, 豆乳30 白いんげんピューレ20, チキンからスープ6, 塩0.6, こしょう少々			
	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ8, キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, にんにく少々, しょうが少々, サラダ油1, しょうゆ2 みりん0.5			
12 金	ご飯	ご飯90	625	22.7	1.4
	牛乳	牛乳206			
	肉じゃが	豚肉30, じゃがいも75, 玉ねぎ50, にんじん20, 枝豆4, 干しいたけ0.8, しらたき20, サラダ油1.2 しょうゆ5, 砂糖2, みりん1.2			
	磯香和え	緑豆もやし30, 小松菜20, にんじん5, しょうゆ2.5, 焼きのり少々			
15 月	コッペパン	コッペパン50	595	26.7	2.5
	牛乳	牛乳206			
	もうかフライ	もうかフライ40, 大豆油4			
	コールスローサラダ	鶏ささみ10, キャベツ35, ホールコーン10, にんじん8, ノンエッグマヨネーズ5, サラダ油0.5, 酢1 砂糖0.5, 塩少々, こしょう少々			
	オニオンスープ	ウインナー10, 玉ねぎ50, 小松菜15, にんじん8, サラダ油0.5 塩0.5, こしょう少々, しょうゆ1, チキンからスープ7.5			
16 火	ご飯	ご飯90	652	22.2	2.1
	牛乳	牛乳206			
	チキンカレー	鶏むね肉30, じゃがいも50, 玉ねぎ40, にんじん15, にんにく0.5, しょうが0.5, サラダ油1 カレールウ12, トマトケチャップ2, 中濃ソース1			
	寒天入りヘルシーサラダ	寒天1, キャベツ25, 小松菜15, にんじん5, サラダ油1.5, 酢1.5, しょうゆ2, 塩少々, こしょう少々 砂糖0.5			
17 水	ご飯	ご飯90	635	25.3	1.7
	牛乳	牛乳206			
	回鍋肉	豚肉40, キャベツ30, 玉ねぎ30, にんじん10, にんにく0.5, きくらげ0.8, サラダ油1.5 トウバンジャン少々, しょうゆ2.5, みりん1, 砂糖1, オイスターソース1, でん粉1			
	ワンタンスープ	ワンタン10, ベーコン5, 豆腐15, 小松菜15, 長ねぎ10, しょうが少々, チキンからスープ7.5, しょうゆ1.5 塩0.5, こしょう少々, ごま油0.5			
18 木	ご飯	ご飯90	621	25.9	1.9
	牛乳	牛乳206			
	めばるの西京焼き	めばる西京焼き40			
	切り干し大根の炒め煮	切り干し大根6, 油揚げ3, にんじん8, 枝豆3, サラダ油1, 砂糖2, しょうゆ3.5, みりん1			
	けんちん汁	鶏むね肉15, 大根20, さといも20, にんじん10, 長ねぎ10, ごぼう7, こんにゃく10, サラダ油1 しょうゆ5, 酒1, だしパック3.5			

16日~
1年生給食開始




日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
19 金	ご飯	ご飯90	630	25.5	1.4
	牛乳	牛乳206			
	鶏むね肉と厚揚げのうま煮	鶏むね肉25, 生揚げ50, 玉ねぎ40, 大根30, にんじん15, 枝豆3, こんにゃく15, サラダ油1, しょうゆ6 砂糖2, みりん1			
	昆布あえ	キャベツ30, 緑豆もやし10, 小松菜10, 塩昆布1, ごま油0.5			
23 火	ご飯	ご飯90	664	23.6	1.8
	牛乳	牛乳206			
	マーボー豆腐	豆腐100, 豚ひき肉20, 玉ねぎ25, にんじん15, 長ねぎ15, にら3, しょうが少々, にんにく少々 干しいたけ1, サラダ油1, 砂糖1.5, しょうゆ4.5, トウバンジャン少々, みそ3, でん粉1.2			
	中華サラダ	切干し大根4, 緑豆もやし20, 小松菜20, にんじん5, ごま油1.5, 塩少々, しょうゆ2, 酢2, 砂糖少々			
24 水	ご飯	ご飯90	678	28.5	2.0
	牛乳	牛乳206			
	かつおのごまがらめ	かつお50, 大豆油5, 砂糖2, しょうゆ3, みりん1, 酒2, しょうが1, ごま3			
	からし和え	キャベツ20, 小松菜15, 緑豆もやし15, にんじん5, しょうゆ2.5, からし少々			
25 木	米粉パン	米粉パン50	632	28.8	1.9
	牛乳	牛乳206			
	ボークビーンズ	豚肉20, 大豆25, じゃがいも55, 玉ねぎ45, にんじん20, サラダ油2.5, トマトケチャップ12 中濃ソース0.5, 砂糖1, 塩少々, こしょう少々, チキンがらスープ4			
	マカロニサラダ	マカロニ8, キャベツ25, 小松菜15, にんじん5, たまねぎ2, サラダ油1.5, にんにく少々, しょうゆ1.5 みりん0.5			
	お祝いいちごゼリー	いちごゼリー (1年生)			
26 金	ご飯	ご飯90	630	24.8	1.9
	牛乳	牛乳206			
	厚焼き卵	厚焼き卵50			
	おひたし	キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, しょうゆ2.5			
30 火	豚肉と大根の炒め煮	豚肉20, 大根50, 玉ねぎ40, にんじん15, 枝豆3, しょうが0.5, こんにゃく20, サラダ油1, しょうゆ5 砂糖2	654	22.8	2.1
	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
	おろしハンバーグ	とうふハンバーグ50, 大根8, しょうが0.8, みりん3, しょうゆ2			
	ブロッコリーのごま和え	鶏ささみ10, ブロッコリー35, にんじん5, ホールコーン5, ごま3, しょうゆ2.5, 砂糖1.5			
すまし汁	豆腐20, 玉ねぎ15, 小松菜15, えのきたけ10, にんじん5, 干しいたけ0.8, しょうゆ1.2, 塩0.6 酒0.5, だしパック3.5				



※ 4月の東海産の野菜は、小松菜、長ねぎです。(天候により変更になる場合があります)
 ※ 都合により献立を変更することがあります。
 ※ おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。
 ※ 給食レシビは、学校ホームページから閲覧することができます。



4月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	635Kcal	25.6g	エネルギーの23%	365mg	3.7mg	258μg	0.68mg	0.54mg	33mg	1.9g	4.7g



毎月20日は「とうかい減塩day」です。
 東海村では、村民一人ひとりが減塩を実践し、日常生活において減塩が習慣となることを目指しています。
 月1回、ご家庭でもちょっとだけ減塩を意識してみませんか？
 令和6年度の学校給食では、毎月20日前後に美味しお献立の給食を提供予定です。

今月の美味しお献立は、19日だよ！

