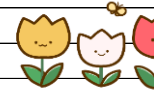




4月の献立予定表

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)
9 木	コッパン	コッパン50	546	26.4	2.6
	牛乳	牛乳206			
	ハッシュドポーク	豚肉40, 玉ねぎ40, にんじん15, ぶなしめじ10, 枝豆5, にんにく0.5, サラダ油1, 赤ワイン2 デミグラスソース35, トマトピューレー7, ウスターソース2, チキンがらスープ4, 塩0.6, こしょう少々 米粉2.5			
	花野菜サラダ	ブロッコリー20, カリフラワー15, キャベツ15, にんじん6, ホールコーン6, サラダ油1.5, 酢2, 塩少々 こしょう少々			
10 金	ご飯	ご飯90	594	23.3	1.9
	牛乳	牛乳206			
	納豆	納豆30			
	しょうががえ	キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, しょうが1, しょうゆ2.5			
	実だくさん汁	豚肉15, 豆腐20, じゃがいも25, 大根20, にんじん10, 長ねぎ10, こんにゃく10, 昆布0.8, みそ6 だしパック3.5			
13 月	コッパン	コッパン50	596	23.0	2.0
	牛乳	牛乳206			
	野菜コロッケ	野菜コロッケ50, 大豆油5			
	コールスローサラダ	キャベツ35, 小松菜10, ホールコーン10, にんじん5, ノンエッグマヨネーズ5, 酢1, 砂糖0.5, 塩少々 こしょう少々			
ミネストローネ	鶏むね肉15, 大根30, 玉ねぎ20, にんじん12, 大豆10, セロリー4, トマトピューレー8, トマト8, 塩少々 こしょう少々, チキンがらスープ7.5, サラダ油1				
14 火	ご飯	ご飯90	631	20.9	1.6
	牛乳	牛乳206			
	ハンバーグ	とうふハンバーグ50			
	オニオンドレッシングサラダ	キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, たまねぎ2, しょうゆ0.5, みりん0.5, 塩少々, サラダ油1			
マセドアンスープ	ハム10, じゃがいも25, 大根20, 玉ねぎ15, にんじん10, パセリ少々, サラダ油1, チキンがらスープ7.5 塩少々, こしょう少々, とうがらし少々				
15 水	ご飯	ご飯90	645	21.0	1.9
	牛乳	牛乳206			
	ポークカレー	豚肉25, じゃがいも60, 玉ねぎ50, 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 トマトピューレー4, 中濃ソース1			
	こんにゃくサラダ	こんにゃく15, キャベツ20, 小松菜20, にんじん5, サラダ油1, 酢1.3, しょうゆ1, 砂糖0.7, 塩少々			
16 木	ご飯	ご飯90	651	24.9	2.1
	牛乳	牛乳206			
	豆腐の中華煮	豆腐100, 豚肉20, 玉ねぎ35, にんじん10, 長ねぎ5, しょうが1, きくらげ0.6, サラダ油0.8, しょうゆ7 酒1, 砂糖2, オイスターソース1, でん粉1.5			
春雨サラダ	ハム8, 春雨4, キャベツ25, ホールコーン8, 小松菜10, にんじん5, サラダ油1.8, しょうゆ1.5, 塩少々 酢2, こしょう少々				
17 金	ご飯	ご飯90	637	24.7	1.9
	牛乳	牛乳206			
	鶏肉のから揚げ	鶏むね肉40, しょうが0.7, にんにく少々, しょうゆ1.5, 酒1, でん粉4, 大豆油4			
	さんぴら	ごぼう25, にんじん15, こんにゃく20, サラダ油1, 砂糖1, みりん1, 酒1, しょうゆ2.5, とうがらし少々 ごま1			
じゃがいもとわかめのみそ汁	じゃがいも30, わかめ1, 長ねぎ10, にんじん10, えのきたけ10, みそ6, だしパック3.5				



4/15 (水) ~
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)
21 火	ごはん	ごはん90	674	26.7	1.7
	牛乳	牛乳206			
	タコライス	豚ひき肉30, 大豆4, 玉ねぎ20, にんじん10, 枝豆5, にんにく少々, トマト5, サラダ油0.5 トマトケチャップ6, 酒0.6, 中濃ソース0.6, しょうゆ0.6, 砂糖0.5, 塩少々, カレー粉少々, チリパウダー少々 こしょう少々			
	チーズサラダ	チーズ8, キャベツ20, ブロッコリー15, きゅうり8, ホールコーン8, サラダ油1.5, 酢1.5, 塩少々 こしょう少々			
	野菜スープ	ウインナー10, 大根25, 緑豆もやし20, 小松菜20, にんじん10, 塩少々, こしょう少々 チキンがらスープ7.5			
22 水	ごはん	ごはん90	651	25.3	1.4
	牛乳	牛乳206			
	アジフライ	アジフライ40, 大豆油4			
	昆布あえ	キャベツ20, 小松菜15, 緑豆もやし10, にんじん5, 塩昆布1, ごま油0.5			
	豚汁	豚肉15, 豆腐20, じゃがいも25, 大根20, にんじん10, 長ねぎ10, みそ6, だしパック3.5			
23 木	ミルクパン	ミルクパン50	582	23.9	2.4
	牛乳	牛乳206			
	ブレンオムレツ	ブレンオムレツ40			
	じゃがいもとブロッコリーのサラダ	じゃがいも30, ブロッコリー20, ホールコーン10, サラダ油1, 酢1.6, 塩少々, こしょう少々			
	ミートボールスープ	ミートボール30, 春雨4, 小松菜20, 玉ねぎ20, にんじん10, 大根10, しょうゆ2, 塩少々, こしょう少々 チキンがらスープ7.5			
24 金	ごはん	ごはん90	595	28.0	2.0
	牛乳	牛乳206			
	ヒビンパの具	豚肉50, 切干し大根3, サラダ油1, にんにく少々, 砂糖1, しょうゆ5, 緑豆もやし30, 小松菜20, ごま油1			
	わかめスープ	ベーコン5, 豆腐20, わかめ1, キャベツ15, 長ねぎ15, にんじん10, えのきたけ10, しょうゆ1.5, 塩少々 こしょう少々, チキンがらスープ7.5, ごま油0.5			
27 月	黒パン	黒パン50	598	26.6	1.9
	牛乳	牛乳206			
	鶏肉と野菜のトマト煮	鶏むね肉30, マカロニ10, 玉ねぎ50, にんじん20, 枝豆5, トマト8, トマトピューレー8, トマトケチャップ5 サラダ油0.5, 塩少々, こしょう少々, チキンがらスープ4			
	カレー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, カレー粉少々			
	ももゼリー	桃ゼリー30			
28 火	ごはん	ごはん90	664	24.3	1.8
	牛乳	牛乳206			
	かつおとじゃがいものごまみそがらめ	かつお40, じゃがいも30, 大豆油4.8, しょうが1.2, 砂糖2.5, みそ3.5, みりん1.5, 酒2.5, 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			
すまし汁	豆腐20, 大根15, 長ねぎ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				
30 木	ごはん	ごはん90	674	29.4	2.1
	牛乳	牛乳206			
	高野豆腐の卵とじ煮	鶏むね肉20, 卵25, 凍り豆腐8, じゃがいも35, 玉ねぎ50, にんじん12, 枝豆5, 干しいたけ1, サラダ油1 しょうゆ6, 砂糖2, みりん1			
	大根サラダ	ハム10, 大根25, 緑豆もやし15, 小松菜10, にんじん5, サラダ油1.5, しょうゆ3, 酢1, 砂糖0.5, 塩少々 こしょう少々			

※ 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。



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
	623Kcal	25.0g	エネルギー の 25%	370mg	4.2mg	258μg	0.73mg	0.59mg	39mg	1.9g	4.8g

