



4月 学校給食献立予定表

令和4年4月8日
廿日市市立吉和学校給食センター

日・曜	献立名	黄の食品 (ねつや力になる)	赤の食品 (体をつくる)	緑の食品 (体のちようしをととのえる)	だし・調味料等	栄養量		
		たんすいかぶつ しぼう 炭水化物・脂肪 ごはん, パン, めんなど	たんぱく質・無機質 肉・魚・卵・など	ビタミン 野菜, くだもの など		エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
8 金	★料理カメニュー★ しらすごはん ぎゅうにゅう カレーふうみにくじゃが ほうれんそうともやしのおひたし	こめ ごま じゃがいも こめあぶら さとう	しらすぼし ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ かつおぶし	たまねぎ いとこんにやく にんじん グリンピース ほうれんそう りょくとうもやし	しお けずりぶし しょうゆ みりん カレーこ	小	556	1.9
						中	704	2.4
12 火	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ もやしとこまつなのナムル	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく あかみそ みそ しらすぼし	ほしいたけ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく りょくとうもやし こまつな	しょうゆ さけ とりがら セロリ ローリエ しお こしょう みりん トウバンジャン	小	591	2.4
						中	755	3.2
13 水	★入学・進級お祝いメニュー★ ちらしずし ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき なのはなのごまあえ すましじる	こめ さとう こめあぶら ごま ふ	たまご さつまあげ ぎゅうにゅう さわら しろみそ どうふ わかめ	にんじん ほしいたけ ごぼう なのはな キャベツ えのき みつば	こんぶ すしお しょうゆ さけ みりん かつおぶし	小	597	3.2
						中	760	4.3
14 木	こくとうパン ぎゅうにゅう クリームシチュー あまなつサラダ	こくとうパン じゃがいも こむぎこ バター アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりにく てぼうまめ なまクリーム	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ あわびたけのしんめ あまなつみかん(缶)	とりがら セロリ ローリエ しお こしょう す	小	657	1.9
						中	846	2.6
15 金	むぎごはん ぎゅうにゅう すぶた もずくとたまごのスープ	こめ むぎ でんぷん なたねあぶら(揚げ油) じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく どうふ たまご	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン ほしいたけ にんにく えのき ねぎ	さけ しょうゆ すしお ケチャップ こしょう ワイン みりん こんぶ	小	588	1.8
						中	747	2.4
19 火	★カムカムキングメニュー★ おやこどんぶり ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのすのもの いちご	こめ むぎ さとう でんぷん ごま	とりにく たまご ぎゅうにゅう しらすぼし	ほしいたけ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり きりぼしだいこん いちご	けずりぶし みりん しょうゆ しお す	小	599	1.7
						中	766	2.3
20 水	よしわまい ぎゅうにゅう ホキのフライ ゆでキャベツ やさいスープ	こめ(よしわまい) こむぎこ パンこ なたねあぶら(揚げ油) マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ホキ たまご ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん こまつな	しお こしょう しょうゆ ケチャップ す ワイン とりがら セロリ ローリエ	小	626	1.8
						中	803	2.5
21 木	ツイストパン ぎゅうにゅう ポトフ ひじきとだいずのサラダ	ツイストパン じゃがいも さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ウィンナー ひじき だいず まぐろのみずに(ツナ)	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん あわびたけのしんめ セロリ グリンピース こまつな	ワイン とりがら セロリ ローリエ しょうゆ みりん しお こしょう さけ す	小	628	2.6
						中	801	3.5
22 金	ブルコギのつけごはん ぎゅうにゅう わかめスープ フルーツのヨーグルトあえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにく ぎゅうにゅう どうふ わかめ ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん こまつな ねぎ りょくとうもやし えのき みかん(缶) もも(缶)	しょうゆ さけ みりん こしょう こんぶ しお	小	597	2.2
						中	765	2.9
25 月	チキンカレーライス ぎゅうにゅう ハムサラダ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ バター べにばなあぶら さとう	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう ハム	にんにく しょうが りんご たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ キャベツ きゅうり コーン	カレーこ ワイン しお ケチャップ しょうゆ ウスターソース す こしょう とりがら セロリ ローリエ	小	615	2.3
						中	786	2.9
26 火	★おたんじょうびメニュー★ ビーンズミートスパゲティ ぎゅうにゅう ジャーマンポテト みかんとオレンジのゼリー	スパゲティ じゃがいも オリーブオイル こめあぶら さとう	とりにく ぎゅうにく だいず ぎゅうにゅう ベーコン かんてん	たまねぎ にんじん ピーマン あわびたけのしんめ トマト(缶) にんにく パセリ オレンジジュース みかん(缶)	ケチャップ しお ワイン トマトピューレ こしょう ウスターソース しょうゆ	小	629	1.6
						中	807	2.2
27 水	★和食を食べようメニュー★ たけのごはん ぎゅうにゅう あじのからあげ きゅうりのうめおかかあえ とうふとたまねぎのみそじる	こめ でんぷん なたねあぶら(揚げ油) さとう	あぶらあげ ぎゅうにゅう あじ かつおぶし とうふ みそ	たけのこ にんじん きゅうり うめぼし たまねぎ しめじ ねぎ	しお しょうゆ さけ こんぶ こしょう みりん にぼし	小	576	3.1
						中	732	4.2
28 木	ミルククイーン ぎゅうにゅう はっぼうさい おこめんのちゅうかサラダ いちご	こめ(ミルククイーン) さとう でんぷん ごま おこめん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご まぐろのみずに(ツナ)	しょうが たまねぎ いちご にんじん キャベツ ほしいたけ こまつな きゅうり りょくとうもやし	さけ しお しょうゆ とりがら セロリ ローリエ こしょう す	小	601	2.3
						中	766	3.0

*物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

*11日(月)は入学式のため、給食はありません。

*18日(月)は16日(土)参観日・PTA総会の振替休日のため、給食はありません。

入学・進級おめでとございます!
今年度もみんなで決まりを守って、楽しい給食時間を過ごしましょう。栄養いっぱい
のおいしい給食をお楽しみに!

みんなで
協力して、
給食の配膳を
しましょう!



1か月の平均摂取量 ()は基準量		
	エネルギー	塩分
小	605 (650)	2.2 (2.0)
中	772 (830)	3.0 (2.5)