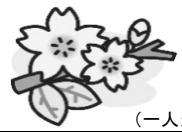


4月 がっこうきゅうしよくこんだてひょう



小学校
(Aちく)

(一人当たりの平均栄養摂取量)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	つかわれているしよくひん			エネルギー (キロカロリー)	しよくえんそうつりょう 食塩相当量 (グラム)
			おもにからだを つくるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	おもにエネルギーの もとになるもの		
10	水	くれっこげんきカレー ぎゅうにゅう レタスサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	にんにくしょうが たまねぎ にんじん グリンピース レタス とうもろこし レモン	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう オリーブあぶら	641	2.0
11	木	ごはん ぎゅうにゅう まぐろのあまからに コーンキャベツ もずくじる	ぎゅうにゅう まぐろ かまぼこもずく	しょうが キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	589	2.1
12	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに かきたまじる あじつけのり	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり	たけのこ にんじん こんにやく ほししいたけ さやいんげん たまねぎ ねぎ	ごはん おおむぎ さといも あぶら さとう でんぶん	596	2.0
15	月	ハヤシライス ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんにくしょうが たまねぎ にんじん トマト グリンピース みかん パインアップル もも	ごはん あぶら こむぎこ さとう	635	1.5
16	火	さかなそぼろごはん ぎゅうにゅう ぶたじる	ぎゅうにゅう まぐろ たまご ぶたにく なまあげ みそ	さやいんげん にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	ごはん あぶら じゃがいも	590	1.9
17	水	びちくパン ぎゅうにゅう サーモンフライ レタス あつくもえろ!!Cスープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン しらすぼし	レタス たまねぎ にんじん キャベツ しめじ トマトジュース	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	623	2.7
18	木	ドライカレー ぎゅうにゅう ヘルシースープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず とりにく	にんにくしょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ セロリ パセリ	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	591	2.2
19	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのくわやき キャベツのむしに ながはまのうどんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	にんじん キャベツ ほししいたけ ねぎ	ごはん でんぶん あぶら さとう さといも	632	1.8
22	月	ソイドンぶり ぎゅうにゅう ユイミータン	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイしょうが とうもろこし ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぶん	600	1.9
23	火	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのてんぶら ひじきのいために みそじる	ぎゅうにゅう あかう ひじき ぎゅうにく だいず とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう こんにやく えだまめ たまねぎ ねぎ	ごはん てんぶらこ あぶら さとう	615	2.0
24	水	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに すましじる ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ふ	にんじん たまねぎ グリンピース えのきたけ かいわれだいこん	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん ゼリー	599	1.8
25	木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのからあげ ごまあえ げんきじる	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ しらすぼし みそ	ほうれんそう にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	ごはん からあげこ こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも	616	2.0
26	金	パン スパゲティイタリアン ぎゅうにゅう やさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン エリンギ キャベツ とうもろこし きゅうり レモン	パン スパゲティ オリーブあぶら さとう	592	2.7
30	火	おやこどんぶり ぎゅうにゅう けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん かいわれだいこん だいこん ごぼう こんにやく しめじ ねぎ	ごはん さとう さといも ごまあぶら	594	2.2

※物資の都合により、献立および食材を変更する場合があります。

日本食品標準成分表(八訂)により算出



こんげつ きゅうしよくひ 今月の給食費

ねんせい えん かい えん
1年生 250(円) × 11(回) = 2,750(円)

ねんせい えん かい えん
2~6年生 250(円) × 14(回) = 3,500(円)

