

# 4月よていこんだてひょう 令和3年4月6日発行 会津若松市立城北小学校

《給食のめあて》 自分からすすんで給食の準備をしよう

日	主食	おかず	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	赤 体をつくる	緑 体を元気にする	黄 体を動かす	不足する食品	備考
7 水	甘バタートースト	【進級おめでとう献立】 ミネストローネ グリーンサラダ 手作りいちごゼリー	647 20.9 26.7 3.2	ベーコン ひよこ豆 チーズ	玉ねぎ にんじん 大根 トマト コーン にんにく パセリ きゃべつ ブロッコリー	食パン 甘バター マカロニ オリーブ油 さとう ナタデココ	さかな	1年生 給食なし
8 木		かきたま汁 さわらみそ焼き 五目カレーきんぴら	641 29.8 20.5 2.6	卵 とうふ さわらみそ さつまあげ	玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 ごぼう にんじん まいたけ 突こん いんげん	米 米油 ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	たまご	1年生 給食なし
9 金		いもだんご汁 おひたし チキンみそかつ	621 23.1 22.2 2.6	厚あげ みそ とり肉 削り節	梅じそ 大根 にんじん ごぼう しめじ ねぎ くきたち もやし	米 いもだんご 米油	たまご	1年生 給食なし
12 月	スパゲティ	スパゲティミートソース イタリアンサラダ オレンジ	682 27.9 22.1 3.0	豚ひき肉 サラミ チーズ	玉ねぎ にんじん しめじ グリーンピース きゃべつ きゅうり オレンジ	スパゲティ マーガリン さとう ルウ オリーブ油	かんきょう	1年生 給食なし
13 火		みそ汁 とり肉唐揚げ ごまあえ	668 28.2 24.4 2.7	わかめ みそ 油あげ とり肉	葉玉ねぎ えのき茸 生姜 ほうれん草 きゃべつ にんじん	米 じゃがいも 米油 でんぷん さとう すりごま	さかな	
14 水		麻婆豆腐 棒々鶏サラダ いちご	635 28.8 21.4 2.7	のり とうふ ぶたひき肉 みそ ささみ くらげ	にんじん だけのこ にら 干しいたけ ねぎ にんにく 生姜 きゅうり もやし いちご	米 ごま油 ごま さとう 米油	たまご	
15 木		みそ汁 鮭塩焼き ひじき煮	607 28.2 17.3 2.2	厚あげ みそ 鮭 ひじき 油あげ	くきたち 玉ねぎ えのき茸 にんじん ごぼう 糸こん 枝豆	米 じゃがいも 米油 さとう	たまご	
16 金		カレーライス 福神漬け フルーツヨーグルト	702 22.2 21.9 2.2	ぶた肉 ヨーグルト 生クリーム	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け 漬物 パイン みかん バナナ ブルーベリー	米 麦 じゃがいも ルウ 米油 さとう	めい	
19 月	中華麺	みそラーメン ギョーザ 塩ナムル	645 25.4 21.9 4.1	ぶた肉 なたと ギョーザ わかめ	にんじん メンマ もやし 白菜 ねぎ にら 生姜 にんにく きゃべつ きゅうり	中華麺 米油 さとう ごま油	いも	
20 火		豚汁 切り昆布煮 白身魚レモンじょうゆ	665 26.9 22.7 2.3	ぶた肉 みそ ほき 昆布 油あげ	大根 にんじん ごぼう 糸こん しめじ ねぎ 干しいたけ	米 米油 さとう じゃがいも	さかな	
21 水	食パン いちご ジャム	クリームシチュー かみかみサラダ 小魚	676 24.2 26.2 2.3	とり肉 大豆 ハム 小魚	玉ねぎ にんじん コーン ブロッコリー きゃべつ きゅうり	食パン いちごジャム 米油 ルウ アーモンド	たまご	
22 木		【4月のおたんじょう献立】 こづゆ ブロッコリー添え ピザバーグ いちごプリン	684 27.0 19.2 2.9	ホタテ貝柱 ぶた・とりひき肉 卵 チーズ	にんじん きくらげ 糸こん 干しいたけ みつば 玉ねぎ ブロッコリー コーン	米 ごま 米油 里いも 豆麩 プリン	たまご	
23 金		みそ汁 さばカレー焼き 切り干し大根煮	657 26.2 19.0 2.5	凍み豆腐 みそ さば 油あげ	きゃべつ 玉ねぎ えのき茸 切り干し大根 にんじん 葉玉ねぎ	米 さとう じゃがいも 米油	たまご	
27 火		卵スープ コロコロサラダ オレンジ	669 24.1 27.0 2.8	とりひき肉 卵 とうふ	玉ねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム 干しいたけ 小松菜 ブロッコリー オレンジ	米 バター じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	かんきょう	
28 水		肉じゃが もみ漬け さばみそ煮	649 28.8 18.2 2.8	ぶた肉 さば みそ	玉ねぎ にんじん 糸こん ねぎ 干しいたけ 生姜 大根 きゅうり 梅じそ	米 じゃがいも 米油 さとう	たまご	
30 金		【こどもの日献立】 みそ汁 たい型オムレツ アーモンドあえ 柏餅	673 26.7 18.5 2.7	油あげ わかめ とうふ みそ 卵	だけのこ にんじん 玉ねぎ えのき茸 ほうれん草 きゃべつ	米 さとう アーモンド粉 柏餅	さかな	

\*食材料入荷の都合により献立を変更することもあります。



## 献立表の見方

曜日によって違います・・・

月	火	水	木	金
めん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん

ごはん・・・会津産コシヒカリ  
パン・・・第1・3・5水曜日

主食

おかず

牛乳

成長期であるみなさんの に  
必要な栄養がたっぷり！

不足する食品

・・・家庭で補ってください。

栄養価

主要な成分を管理していきます。

エネルギー	650kcal
たんぱく質	18～32g
脂質	17～21g
塩分	2g未満

