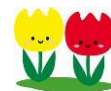




学校給食予定献立表



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価			
		おもに体(血・肉・骨)をつくるものとなる食品		おもに体の調子をととのえるものとなる食品		おもにエネルギーのものをとる食品		小学校	中学校		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)			
								たんぱく質(g)			
6 (金)	ごはん 牛乳 中華スープ 鶏肉の甘酢あんかけ	とりにく とうふ にくだんご	牛乳	にんじん いら ピーマン	たまねぎ たけのこ もやし ヤングコーン しいたけ しょうが	こめ でんぷん さとう	油	663	819	25.0	30.4
9 (月)	小型コッペパン 牛乳 スパゲッティミートソース 花野菜のサラダ	あいびきに	牛乳 こなチーズ	フロコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー マッシュルーム とうもろこし グリーンピース にんにく	パン スパゲッティ さとう	油 オリーブオイル	623	785	27.0	32.1
10 (火)	豚丼ぶり(麦ごはん) 牛乳 つくね 甘酢あえ	ふたにく つくね	牛乳	きぬさや にんじん	こんにやく たまねぎ キャベツ もやし しめじ	こめ むぎ さとう でんぷん	油	639	815	25.1	32.2
11 (水)	大豆入りひじきごはん 牛乳 みそ汁 厚焼き卵 ゆかりあえ	たまごやき とうふ みそ あぶらあげ たいす とりにく	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん しそ	きゅうり たまねぎ	こめ じゃがいも むぎ さとう	油	626	789	26.2	30.5
12 (木)	はちみつパン 牛乳 コンソメスープ さけフライ アスパラガスのソテー	さけフライ ベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも	油 マーガリン	637	775	27.4	31.5
13 (金)	ごはん 牛乳 筑前煮 茎わかめの酢のもの	とりにく	牛乳 くきわかめ	にんじん さやいんげん	きゅうり こんにやく れんこん ごぼう しいたけ	こめ さといも さとう	油 ごま油	643	796	21.1	25.4
16 (月)	チキンカレーライス(麦ごはん) 牛乳 コールスロー いちご	とりにく	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	キャベツ いちご たまねぎ とうもろこし りんご グリンピース にんにく	こめ じゃがいも むぎ さとう	カレールウ 油	647	780	18.7	21.8
17 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨の酢のもの	とうふ ふたひきに みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり はくさい しいたけ しょうが	こめ さとう はるさめ でんぷん	油	646	796	23.4	28.1
18 (水)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 春野菜の炒めもの	ぎゅうにく ふたにく さつまあげ	牛乳	にんじん アスパラガス さやいんげん	たまねぎ こんにやく キャベツ しょうが	こめ じゃがいも むぎ さとう	油	648	794	22.8	27.2
19 (木)	米粉パン 牛乳 皿うどん シュウマイ お祝いゼリー	シュウマイ ふたにく いか はんぺん えび ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ しいたけ	パン チャーメン でんぷん さとう ゼリー	油	689	911	32.5	43
20 (金)	ごはん 牛乳 春のみそ汁 さばの塩焼き きんぴらごぼう	さば みそ さつまあげ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん アスパラガス	キャベツ ごぼう たまねぎ こんにやく たけのこ	こめ さとう	油	609	795	27.0	30.3
23 (月)	コッペパン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 野菜サラダ バナナ	ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん	バナナ たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	パン じゃがいも さとう	油	643	823	22.8	28.1
24 (火)	ごはん 牛乳 野菜わん 鶏のからあげ もやしのごまあえ	とりにく はんぺん	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ はくさい ごぼう しめじ しょうが	こめ でんぷん さとう	油 ごま	626	780	24.1	29.1
25 (水)	ハヤシライス(麦ごはん) 牛乳 海そうサラダ ももゼリー	ぎゅうにく	牛乳 だっしふんにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが	こめ ももゼリー むぎ さとう	ハヤシルウ オリーブオイル 油	698	854	24.1	20.8
26 (木)	パーカーハウスパン 牛乳 真だくさんスープ 煮込みハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし	パン じゃがいも さとう		670	869	29.9	37.7
27 (金)	豆ごはん 牛乳 五目うどん ゆで干し大根の炒り煮 小串トマト	とりにく ふたにく はんぺん あぶらあげ	牛乳	トマト にんじん ねぎ	たまねぎ ゆでほしだいこん しいたけ グリンピース	こめ うどん さとう	油	610	792	25.4	30.2

4月の給食開始日についてのお知らせ

【中学校】2・3年生は6日(金)、1年生は10日(火)
【小学校】2～6年生は9日(月)、1年生は16日(月)
より始まります。給食着(エプロン)・マスクの準備を
忘れずをお願いいたします!!



* 毎日、牛乳200cc1本がつきます。
* 都合により献立を変更する場合があります。

* 川棚町産食べ物(予定)
東彼産
いちご



小串トマト アスパラガス