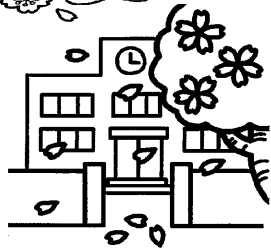


4月



スクールランチ予定献立表

小学校

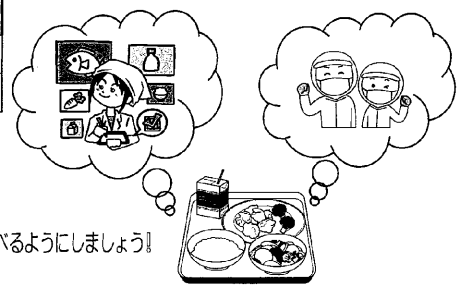
日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料			
7日 (火)			8日 (水)	きつねうどん ちくわの天ぷら バナナ	うどん、鶏肉、人参、長ねぎ、 なると、しいたけ、油揚げ 焼きちくわ バナナ	9日 (木)	コッペパン ミネストローネスープ ハンバーグ・ミニパquetteチャップ スライスチーズ 揚げじゃがいものソテー	コッペパン トマト、キャベツ、玉葱、ベーコン、 にんにく、パセリ 鶏肉・豚肉・牛肉、玉葱 ミニパquetteチャップ スライスチーズ(鉄・Ca入り) じゃがいも、玉葱、しめじ、コーン	10日 (金)	ごはん かき玉汁 豚肉と厚揚げの 甘みそ炒め 大根とツナのおえ物	雑米 卵、玉葱、小葱、かまぼこ、しいたけ キャベツ、絹揚げ、豚肉、人参、 ピーマン、しょうが 大根、ツナ、小松菜、人参、ごま			
13日 (月)	ごはん たぬき汁 中札内田舎どりのチキンカツ・ミニパquetteソース 枝豆コーンごまドレサダ	雑米 大根、豆腐、人参、こんにゃく、 ごぼう、油揚げ、しょうが 中札内田舎鶏 ミニパquetteソース 枝豆、コーン、玉葱、ごま、マカロニ	14日 (火)	ごはん 味噌汁(大根、油揚げ、長ねぎ) 豚キムチ炒め 中華風かに玉	雑米 大根、油揚げ、長ねぎ 白菜、玉葱、豚肉、白菜キムチ、 にら、人参、ごま 中華風かに玉	15日 (水)	醤油ラーメン いもち みたらしあん とどやき (チョコレートクリーム)	ラーメン、キャベツ、玉葱、豚肉、人参、 なると、長ねぎ、オイスターソース、にんにく いもち とどやき (チョコレートクリーム鉄入り)	16日 (木)	バターパン かぼちゃのポターージュ 組むきソーセージ・ミニパquetteチャップ ポテトサラダ	バターパン かぼちゃ、牛乳、スキムミルク、 生クリーム、パセリ 組むきソーセージ、ミニパquetteチャップ じゃがいも、胡瓜、ポークハム、 コーン、人参	17日 (金)	ポークカレー(まごはん) フルーツヨーグルト	雑米、小麦、じゃがいも、玉葱、 豚肉、人参 ヨーグルト、黄桃、バナナ、 みかん、クリームチーズ
20日 (月)	ごはん 味噌汁(じゃがいも、ふのり、長ねぎ) 肉豆腐 ごま和え	雑米 じゃがいも、ふのり、長ねぎ 豚肉、焼き豆腐、白菜、玉葱、 しらたき、長ねぎ、人参 キャベツ、赤ピーマン、ごま	21日 (火)	スパゲティミートソース フルーツ白玉 ミニ味噌小魚	スパゲティ、トマト、豚肉、玉葱、 人参、にんにく、パセリ 黄桃、バナナ、白玉、みかん 味噌小魚	22日 (水)	わかめご飯 味噌汁(さつまいも、油揚げ、人参) ますのみりん漬け焼き 切干大根の煮物	雑米、わかめ さつまいも、油揚げ、人参 ます 切干大根、さつまいも、 しいたけ	23日 (木)	バターパン ブラウンシュチュ スイートポテトコロッケ ハムマリネ 型抜きチーズ(ポケモン)	バターパン じゃがいも、豚肉、玉葱、人参、 トマト、生クリーム スイートポテトコロッケ キャベツ、胡瓜、ポークハム 型抜きチーズ(ポケモン) (鉄・カルシウム・食物繊維入り)	24日 (金)	ごはん 打ち豆汁 豚肉のジンギスカン炒め マカロニサラダ	雑米 大根、玉葱、人参、しめじ、打豆 豚肉、もやし、りんご、ピーマン、 人参、しょうが、にんにく マカロニ、胡瓜、カニかま、人参
27日 (月)	ごはん 味噌汁(豆腐、わかめ、長ねぎ) 三色丼の具 塩昆布和え	雑米 豆腐、わかめ、長ねぎ 豚肉、卵、ほうろ草、しょうが 白菜、胡瓜、人参、塩昆布	28日 (火)	肉みそうどん チーズおかつ和え ミニもちもち揚げパン	うどん、大根、豚肉、ごぼう、人参、 しめじ、長ねぎ キャベツ、ちくわ、チーズ、 赤ピーマン、かつお節 もちもちツイストドーナツ	29日 (水)	昭和の日	雑米、玉葱、ウインナー、 赤ピーマン コーンスープ、パセリ 豚肉、じゃがいも、大豆、人参、 玉葱、トマト、ベーコン 鶏肉のコールスロー風 キャベツ、鶏肉、コーン	30日 (木)	カレーピラフ コーンスープ ポークビーンズ 鶏肉のコールスロー風	雑米、玉葱、ウインナー、 赤ピーマン コーンスープ、パセリ 豚肉、じゃがいも、大豆、人参、 玉葱、トマト、ベーコン キャベツ、鶏肉、コーン			

4月の1人当たり 平均摂取栄養価	小学校1、2年	エネルギー 528Kcal、たんぱく質 19.8g、脂質 17.6g、炭水化物 70.5g、食塩相当量 2.1g (推定値)
	小学校3、4年	エネルギー 585Kcal、たんぱく質 21.7g、脂質 19.0g、炭水化物 78.4g、食塩相当量 2.3g (推定値)
	小学校5、6年	エネルギー 652Kcal、たんぱく質 23.7g、脂質 20.4g、炭水化物 89.9g、食塩相当量 2.6g (推定値)

新学期が始まって環境が変わったことにより、体調の変化が出やすい時期でもあります。
規則正しい生活とバランスのとれた食事です！セッットしましょう！



給食は栄養価を考慮したバランスのとれた食事です。
なるべく豊かな食べ物にも挑戦して、お皿に取ったものは残さず食べるようにしましょう！



ご入学
SCHOOL
START

新一年生のみなさん、
ご入学おめでとうございませう。

スクールランチをたくさん食べて
楽しい学校生活を送ってください！！