平成30年4月分　学校給食予定献立表　琴芝小学校

日にち（曜日）	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー（kcal）	家庭でとりたい食品
				（赤）体をつくる		（緑）体の調子を整える		（黄）エネルギーのもとになる			
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	たんぱく質（g）	
10（火）	ごはん	じゃがいものそぼろに いわしのうめに オレンジ	はし	なまあげ ぎゅうにゅう とりにく いわしのうめに	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	たけのこ たまねぎ オレンジ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら でんぷん	698 28.4	種実
11（水）	まるがたよこわりパン	やさいスープ てりやきチキンパティ スライスチーズ・ボイルキャベツ	はし	ベーコン ぎゅうにゅう てりやきチキン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ もやし とうもろこし キャベツ	パン		657 35.0	果物
12（木）	むぎごはん	チキンカレー キャベツとベーコンのソテー おいわいゼリー	はし スプーン	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら カレールウ	700 20.1	魚
13（金）	ごはん	みそしる ぶたにくのしょうがやき	はし	とうふ ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし しょうが	こめ じゃがいも さとう	ごま	623 26.2	海藻
16（月）	ごはん	ちくぜんに（福岡県郷土料理） ほうれんそうのいそかあえ	はし	なまあげ ぎゅうにゅう とりにく ほしのり ひらてん	ぎゅうにゅう ほしのり	いんげん にんじん ほうれんそう	れんこん ごぼう しいたけ たけのこ キャベツ	こめ こんにゃく さといも さとう	あぶら	594 20.7	小魚
17（火）	ごはん	おやこどんぶり やさいのとさに	はし	とりにく ぎゅうにゅう たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ キャベツ	こめ さとう でんぷん		600 23.4	野菜
18（水）	しょうこくとうパン	はるキャベツのスパゲティ ほうれんそうとウインナーのソテー いちご	はし	ベーコン ぎゅうにゅう ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ エリンギ えのきたけ にんにく とうもろこし いちご	パン こくとう スパゲティ	バター あぶら	612 23.7	魚
19（木）	ごはん	とうふじる さんまのかんろに ミニトマト	はし	とうふ ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ さんまのかんろに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ トマト	たまねぎ えのきたけ	こめ		614 22.6	野菜
20（金）	ごはん うぺさんあじつけのり	みそしる チキンチキンごぼう	はし	とうふ ぎゅうにゅう みそ のり とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう しょうが	こめ でんぷん さとう	あぶら	639 25.8	種実
24（火）	ごはん	はるさめスープ チンジャオロース ヨーグルト	はし スプーン	ベーコン ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト オイスターソース	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	はくさい たまねぎ しいたけ しょうが たけのこ	こめ はるさめ		670 23.6	果物
25（水）	しょうパン マーマレードジャム	わかめうどん やさいのたまごとじ	はし	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	キャベツ	パン ジャム うどん さとう	あぶら	601 26.9	野菜
26（木）	ごはん	たけのこごはんのぐ みそしる オレンジ	はし	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たけのこ だいこん オレンジ	こめ さとう じゃがいも		631 23.5	乳製品
27（金）	ごはん	かきたまじる さわらとれんこんのカレーふうみ	はし	たまご ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ さわら	ぎゅうにゅう	ねぎ	たまねぎ しいたけ れんこん	こめ でんぷん	あぶら	645 25.6	種実

*牛乳は毎日つきます。
琴芝小学校１年生の給食は１２日からです。
琴芝小学校は23日は振替休日のため給食はありません。

地元産の食材に○をつけています
＊生産の都合により、食材が入らないことがあります。