

令和3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 こりたい 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 (g)	
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 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	塩分 (g)	
9 (金)	ごはん	とうふじる そぼろごはんのぐ いちご	はし	たまご とり とうふ	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ	にんじん ねぎ	えだまめ えのきだけ いちご	こめ さとう	あぶら	570 23.4 1.4	 さかな
12 (月)	ごはん	じゃがいものにも ししゃもやき ミニトマト	はし	あつあげ とり ししゃも	ぎゅうにゅう わかめ ミニトマト	さやいんげん にんじん ミニトマト	たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも こんにやく	あぶら でんぶ	657 28.9 2.2	 野菜
13 (火)	むぎごはん	チキンカレー ころころソテー おいわいクレープ	はし スプーン	とり ウィンナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが えだまめ	むぎ コーン じゃがいも	あぶら カレー クレープ	788 22.3 2.3	 まめ
14 (水)	しょうパン いちごジャム	さんさいうどん ぎゅうにくごまれんこん オレンジ	はし	あぶらあげ とり かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ さんさい なめこ れんこん オレンジ	パン うどん こんにやく ジャム	ごま	606 24.5 2.4	 乳製品
15 (木)	ごはん	ぶたじる いわしのうめに ごまあえ	はし	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ いわしのうめに	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう だいこん キャベツ	こめ さつまいも こんにやく	すりごま	660 27.5 3.0	 くだもの
16 (金)	ごはん	うおそうめんじる とりにくのからあげ こんぶあえ	はし	あぶらあげ とり うおそうめん	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり	こめ あぶら		620 24.0 1.5	 いも
20 (火)	ごはん	おのちやめんじる いわしのみりんやき おかかあえ	はし	とうふ かまぼこ とり	ぎゅうにゅう わかめ いわし	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ はくさい	こめ おのちやめん さとう		611 24.9 2.1	 くだもの
21 (水)	しょうこくとうパン	はるキャベツのスパゲティ かいそうサラダ	はし	ベーコン かいそう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん エリンギ	たまねぎ キャベツ えのきだけ	こめ しょうが スパゲティ	ドレッシング ジャム	670 25.0 2.8	 さかな
22 (木)	ごはん	ごまみそに あつやきたまご いそかえ	はし	ちくわ ひらてん とり	ぎゅうにゅう わかめ あつやきたまご	にんじん こまつな	たまねぎ はなっこ もやし	こめ さとう じゃがいも こんにやく	ごま	662 25.2 2.7	 くだもの
23 (金)	ごはん	みそじる いわしとさつまいものあげがらめ オレンジ	はし	あぶらあげ とり いわし	ぎゅうにゅう わかめ みそ	にんじん ねぎ	だいこん しょうが オレンジ	こめ さつまいも さとう	あぶら ごま	698 23.8 2.4	 野菜
26 (月)	ごはん	さつまじる さばのしおやき きりぼしだいこんのはりはりいため	はし	あぶらあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ さば	にんじん ねぎ	しめじ きりぼしだいこん	こめ さつまいも	あぶら ごま	713 29.5 2.2	 海藻
27 (火)	ごはん	かきたまじる たけのこごはんのぐ けんさんみかんゼリー	はし スプーン	あぶらあげ とり とうふ	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	こめ さとう ゼリー		626 24.1 2.1	 乳製品
28 (水)	パン	ミートボールのトマトに スナップエンドウのソテー オレンジ	はし	チキンボール ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん スナップエンドウ	たまねぎ グリンピース キャベツ	パン さとう マカロニ じゃがいも		627 21.7 2.6	 まめ
30 (金)	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 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	はくさい たまねぎ しいたけ たけのこ	こめ さとう		652 21.9 1.0	 いも

*牛乳は毎日つきます。

琴芝小学校1年生の給食は13日からです。

琴芝小学校は19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。

