

令和3年 4月分

学校給食予定献立表



上宇部小学校

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	たんぱく質 (g)		
				1群 卵、大豆 肉、魚	2群 牛乳、乳製品 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類、砂糖 いも類	6群 油脂 種実類	塩分 (g)		
9 (金)	ごはん	じゃがいものそぼろに たくあんときゅうりのごまいため	はし	なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん	たまねぎ たくあん きゅうり	こめ でんぶん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら	587 19.6 2.2	 やさい	
12 (月)	ごはん	みそしる チキンチキンごぼう	はし	とうふ みそ とりにくでんぶんつき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい ごぼう グリーンピース	こめ さとう じゃがいも	あぶら	596 23.5 1.7	 さかな	
13 (火)	ごはん	チキンカレー フルーツミックス	はし スプーン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが パイン みかん もも	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ	682 19.3 2.2	 たまご	
14 (水)	しょうパン いちごジャム	さんさいうどん やさいチップス	はし	あぶらあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	さんさい なめこ えだまめ れんこん	パン ジャム うどん じゃがいも さつまいも	あぶら	581 21.0 2.7	 かいそう	
15 (木)	ごはん	おやこどんぶり ぎゅうりとわかめのあますに	はし	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぶん	ごま	572 22.5 1.7	 くだもの	
16 (金)	とりごもくごはん	メンチカツ スナップえんどうのソテー ヨーグルト	はし スプーン	あぶらあげ とりにく ベーコン メンチカツ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん スナップえんどう	しめじ えだまめ しいたけ キャベツ ごぼう メンチカツ	こめ	あぶら	578 21.4 1.7	 いも	
19 (月)	ごはん	ポトフ オムレツ オレンジ	はし	ぶたにく ウインナー オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ オレンジ	こめ じゃがいも		619 24.4 1.4	 にゅうせいひん	
20 (火)	ごはん	わかめスープ ぶたキムチ	はし	とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	だいこん きゃべつ もやし はくさいづけ はくさいキムチ	こめ	あぶら	530 20.6 2.2	 やさい	
21 (水)	こくとうパン	クリームシチュー かいそうサラダ	はし スプーン	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう かいそうサラダ	にんじん ちんげんさい	たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	パン こむぎこ こくとう じゃがいも ドレッシング	あぶら バター ハヤシルウ	706 23.4 2.9	 えんどうひかえめ	
22 (木)	ごはん	ぶたじる そぼろごはんのぐ	はし	とうふ ぶたにく みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん えだまめ	こめ さとう さつまいも こんにゃく	あぶら	621 26.2 1.8	 やさい	
23 (金)	ごはん	けんちんじる さばのみそに ミニトマト	はし	とうふ とりにく さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん しょうが しいたけ ミニトマト	こめ さといも さとう	あぶら	599 25.2 2.5	 かいそう	
26 (月)	ごはん	ハヤシライス コーンサラダ	はし スプーン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん キャベツ きゅうり えだまめ コーン	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	こめ じゃがいも ドレッシング デミグラスソース	あぶら ハヤシルウ	648 19.4 2.4	 まめ	
27 (火)	ごはん	まあぼうどうふ もやしのしおいため	はし	とうふ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	たまねぎ しょうが たけのこ にんにく しいたけ もやし	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら	613 23.4 1.8	 にゅうせいひん	
28 (水)	せわりパン	ABCスープ ドライカレーのぐ チーズ	はし	ベーコン ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	パン マカロニ パンこ	カレールウ あぶら	663 27.1 3.5	 えんどうひかえめ	
30 (金)	ごはん	みそしる ちくわのカレーあげ ひじきのいりに	はし	あぶらあげ とりにく とうふ みそ ちくわ ひらてん	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	640 22.4 2.5	 やさい	

4月より、衛生面や新型コロナウイルス感染症予防などを考慮して、給食エプロン、給食帽子、給食袋を各ご家庭でご用意いただくこととなりました。
給食開始までに、給食エプロンのご準備をお願いします。



*1年生の給食は13日(火)から開始です。

*牛乳は毎日つきます。

*生産の都合により食材が入らないことがあります。