

4月 給食献立表

嘉麻市立碓井小学校

日 (曜)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	おもなざいりょうと、たいないでのほたらき						
			ちやにくとなる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	エネルギー になる (き)				
こんだてめい			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂	
7水	634	21.1	ハヤシライス はるキャベツのサラダ	ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく きゅうり	こめ さとう じゃがいも	あぶら
8木	610	27.4	ワンローパン リンゴジャム おしむぎのスープ ハンバーグ ほうれんそうソテー	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きくらげ コーン	パン むぎ ジャム さとう じゃがいも	あぶら
にゅうがくしき 									
12月	681	23.6	【マナーめざしの日：正しい姿勢】 ごはん ふたじる やきめざし きんときまめコロッケ こんにやくのきんぴら	ぶたにく あつあげ てんぷら みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ やきめざし	にんじん ねぎ いんげん	だいこん ごぼう こんにやく	こめ さつまいも コロッケ さとう	あぶら ごま
13火	623	21.9	【世界の料理：ベトナム】 パイパン フォー・ガー はるまき こまつないため	とりにく はるまきのぐ	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ こまつな	たまねぎ かぼす もやし キャベツ コーン	パン フォー はるまきの かわ	あぶら
14水	645	31.1	ごはん こうやどうふのもの さわらてりやき もやしのあまずあえ	とりにく こうやどうふ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しいたけ こんにやく もやし	こめ さとう じゃがいも	あぶら
15木	599	25.9	ミルクどうぶつパン スパゲティミートソース ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく コーン	パン スパゲティ さとう	あぶら
16金	635	22.5	ごはん みそしる チキンチキンごぼう さくらんぼゼリー	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ ごぼう えだまめ	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら

19月	673	19.8	むぎごはん カレー フルーツカクテル	ぎゅうにく 	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もも にんにく しょうが パイン みかん	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら
20火	674	26.9	キャロットパン やさいらーめん こくとうアーモンド	ぶたにく みそ たけ	ぎゅうにゅう 	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし コーン きくらげ	パン ちゅうかめん さとう	あぶら アーモンド
21水	636	25.6	むぎごはん マーボー豆腐 きりぼしだいこんのすのもの	とうふ みそ ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ 	たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん しょうが にんにく きゅうり	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま
22木	607	26.3	てりやきバーガー (まるパン てりやきチキン キャベツソテー) コーンクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ 	パン じゃがいも	あぶら
えんそく 									
26月	614	25.5	【郷土料理：福岡県】 ごはん ちくぜんに あつやきたまご さんしょくあえ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう 	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん ごぼう しいたけ こんにやく もやし たけのこ	こめ さといも さとう	あぶら ごま
27火	621	25.8	しょくパン いちごジャム ごもくうどん キャロットサラダ	とりにく かまぼこ ツナ あぶらあけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ コーン	パン かんめん ジャム	マヨネーズ ごま
28水	666	27.3	【入学・進級祝い】 せきはん さわにわん メンチカツ ブロッコリーのおかかあえ	あずき ぶたにく メンチカツ けずりぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	えのき しいたけ ごぼう たけのこ	こめ もちごめ さとう でんぶん	あぶら ごま
30金	658	24.4	【和食の日】 ごはん みそしる さばしょうがに きんぴらごぼう	とうふ あぶらあげ ぎゅうにく さば みそ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	えのき ごぼう こんにやく キャベツ たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

〈 栄養価 〉

毎日、牛乳が付きまます。

太字が地場産物使用の食材です。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質
4月分平均	637	24.8g (15.6%)
基準値	650	エネルギー全体の13~20%