

4月 きゅうしよくこんだてひょう

嘉麻市立碓井小学校

日 (曜)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	おもなざいりょうと、たいないでののはたらき						
			からだのそしきをつくる(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			(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂	
8 (月)	641	13.3	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 マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
9 (火)	605	17.9	しょくパン いちごジャム おしむぎのスープ ハンバーグ ケチャップソース ブロッコリーのソテー	とりにく ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう 	にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ ブロッコリー コーン	パン むぎ ジャム じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら
10 (水)	入学おめでとございます								
11 (木)	615	15.8	キャロットパン ちゃんぽん あげしゅうまい オレンジ	ぶたにく とりにく かまぼこ てんぷら いか	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ 	たまねぎ したけ キャベツ もやし きくらげ えだまめ しょうが オレンジ	パン さとう ちゅうかめん	あぶら ごま
12 (金)	608	17.8	【マナーめざしの日】 むぎごはん ぶたじる さわらてりやき ほうれんそうのいそかあえ やきめざし	ぶたにく あつあげ みそ さわら	ぎゅうにゅう めざし もみのり	にんじん ねぎ ほうれんそう 	だいこん ごぼう もやし しめじ	こめ さとう さといも こんにやく	あぶら 
15 (月)	642	13.6	【かまっ子の日：たけのこ】 たけのこごはん うおそうめんじる メンチカツ キャベツのマヨネーズあえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ うおそうめん	ぎゅうにゅう 	にんじん ほうれんそう	たけのこ したけ たまねぎ しめじ コーン キャベツ えだまめ きゅうり	こめ さとう 	あぶら マヨネーズ
16 (火)	603	17.1	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 1ねんせいきゅうしよくかいし	ぶたにく ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく ブロッコリー コーン	パン スパゲティ さとう	あぶら
17 (水)	682	12.1	むぎごはん カレーライス フルーツカクテル	ぎゅうにく 	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが もも みかん パイン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら 	

18 (木)	619	13.8	【世界の料理：ベトナム】 こくとうパン フォー・ガー はるまき アスパラソテー	とりにく 	ぎゅうにゅう 	にんじん ちんげんさい	たまねぎ コーン かぼす キャベツ もやし きくらげ たけのこ アスパラ	パン ビーフン でんぶん じゃがいも はるさめ	あぶら 
19 (金)	631	17.6	ごはん こうやどうふのもの あつやきたまご ほうれんそういため	とりにく こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	しいたけ 	こめ じゃがいも こんにやく	あぶら
21 (日)	674	13.6	ごはん キャベツのみそしる さばしょうがに いとこんにんじんのきんぴら こめこタルト	とうふ あぶらあげ さば てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ 	キャベツ たまねぎ えのき しょうが	こめ いとこんにやく こめこタルト	あぶら ごまあぶら ごま
23 (火)	671	16.5	てりやきチキンバーガー (まるパン てりやきチキンパティ キャベツソテー) コーンクリームスープ	とりにく ベーコン 	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン 	パン じゃがいも さとう	あぶら 
24 (水)	607	17.5	【入学・進学お祝い】 せきはん さわにわん さけチーズフライ いんげんいため	ぶたにく あずき さけ てんぷら	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう たけのこ えのき しいたけ 	こめ もちごめ くろごま	あぶら
25 (木)	668	14.6	【かみかみデー】 ワンローフパン クリームゴールド ごもくうどん ごぼうといりこのカリカリあげ	とりにく まぼこ 	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ごぼう えだまめ	パン でんぶん かんめん	あぶら ごま
26 (金)	626	16.6	むぎごはん マーボーどうふ きりぼしだいこんのすのもの	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう 	にんじん ニラ 	たまねぎ したけ しょうが にんにく きゅうり きりぼしだいこん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま

【太字】が地場産物使用の食材です。

*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 〉

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
4月分平均	635	15.6
基準値	650	摂取エネルギーの 13.0-20.0%

基準値が変わります！

文科省より、給食の摂取基準の改定が行われました。

昨年度よりもエネルギー量が増え、たんぱく質は%表示が変わります。