

4月

献立表

令和3年

白河第五小学校

日	曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量
☆ご入学・ご進級おめでとうございます☆ 給食をしっかり食べて元気いっぱい過ごしましょう！						
7	水	ポークカレー キャベツのサラダ 果物(オレンジ)	豚肉 牛乳	精白米 精麦 じゃがいも 三温糖 大豆油	にんじん 玉葱 にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし レモン オレンジ	691 Kcal 20.8 g 21.8 g 3.2 g
8	木	丸パン 牛乳 野菜コロッケ わかめスープ	ロースハム ベーコン 牛乳 わかめ	丸パン マカロニ 大豆油 マヨネーズ	にんじん キャベツ 玉葱 きゅうり とうもろこし	826 Kcal 26.3 g 30.3 g 2.9 g
9	金	☆お祝い献立☆ 赤飯 牛乳 さわらの西京焼き すまし汁	あずき さわら 木綿豆腐 なた かつお節 牛乳	精白米 もち米 三温糖 ごま いちごのジュレ	和種なばな ほうれんそう にんじん こまつな もやし とうもろこし えのきたけ	608 Kcal 27.4 g 14.6 g 1.3 g
12	月	麦ご飯 牛乳 鶏の照り焼き 根菜のごま汁	鶏肉 ロースハム 油揚げ 牛乳 煮干	精白米 精麦 はるさめ 三温糖 さといも ごま 大豆油	にんじん こまつな しょうが キャベツ きゅうり もやし だいこん ごぼう ねぎ	612 Kcal 27.5 g 15.8 g 1.9 g
13	火	きつねうどん 牛乳 ちくわの磯辺あげ ほうれん草のおかか和え	鶏肉 油揚げ ちくわの磯辺あげ かつお節 牛乳	うどん(ワタメ) 上白糖 大豆油	こまつな にんじん ほうれんそう ねぎ ごぼう もやし	607 Kcal 30.8 g 16.2 g 2.2 g
14	水	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き じゃが芋のみそ汁 かみかみメニュー	べにざけ さつま揚げ 牛乳 わかめ 煮干	精白米 精麦 こんにゃく 三温糖 じゃがいも 大豆油	にんじん とうがらし ごぼう だけのこ れんこん はくさい ねぎ	565 Kcal 26.7 g 12.6 g 1.6 g
15日(木) 授業参観のため お弁当						
16	金	麦ご飯 牛乳 鶏のマヨネーズ焼き 貝沢山みそ汁 カミカミメニュー	鶏肉 木綿豆腐 牛乳 のり	精白米 精麦 パン粉 じゃがいも マヨネーズ	パセリ ほうれんそう にんじん もやし きゅうり だいこん ねぎ ごぼう 干し椎茸 はくさい こんにゃく	605 Kcal 23.9 g 19.8 g 1.8 g
19	月	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ あおさのみそ汁	鶏肉 大豆 油揚げ 木綿豆腐 牛乳 ひじき あおさ	精白米 精麦 かたくり粉 こんにゃく 上白糖 じゃがいも 大豆油	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう	649 Kcal 30.1 g 19.1 g 2.1 g
20	火	ミートソース 牛乳 海そうサラダ 一口いちごゼリー	豚肉 牛乳 わかめ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 大豆油 ごま油	にんじん 青ピーマン パセリ トマト 玉葱 しょうが にんにく セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし	645 Kcal 14.4 g 17.3 g 2 g
21	水	麦ご飯 牛乳 さばの味噌煮 わかめとツナのサラダ 豚汁	さば 豚肉 木綿豆腐 かつお節 牛乳 わかめ	精白米 精麦 三温糖 さといも ごま油 大豆油	にんじん キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ しょうが	681 Kcal 31.9 g 21.9 g 2.3 g
22	木	食パン(2枚) ジャム 牛乳 ささみチーズフライ のりとキャベツのザッパリサラダ ミネストローネ	ささみのチーズフライ ベーコン 牛乳 マーガリン	食パン いちごジャム マカロニ じゃがいも 大豆油 オリーブ油	にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 セロリー にんにく	833 Kcal 37 g 26.9 g 2.2 g
23	金	麦ご飯 牛乳 ハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ かみかみメニュー	ロースハム ベーコン 牛乳 煮干	精白米 精麦 三温糖 大豆油	にんじん パセリ キャベツ きゅうり 玉葱 とうもろこし	631 Kcal 21.5 g 21.4 g 2.3 g
26日(月) 小教研のため お弁当						
27	火	肉みそラーメン 牛乳 大根とキャベツのザッパリ フルーツポンチ	豚肉 牛乳	中華めん(ワタメ) 杏仁豆腐 甘みあっさりみかん 甘みあっさりパン	にんじん にら キャベツ もやし ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり とうもろこしレモン バナナ 干しぶどう	585 Kcal 24.9 g 15.8 g 2.8 g
28	水	三色そばろご飯 牛乳 ごぼうと小松菜のごま和え えのきのみそ汁 かみかみメニュー	鶏肉 えだまめ 木綿豆腐 牛乳 煮干	精白米 精麦 三温糖 上白糖 じゃがいも ごま	こまつな にんじん しょうが とうもろこし ごぼう もやし えのきたけ ねぎ	588 Kcal 24.7 g 14.5 g 1.9 g
30	金	麦ご飯 牛乳 いわしの梅煮 おひたし あさりのみそ汁 かみかみふりかけ	いわしの梅煮 あさり 木綿豆腐 牛乳 わかめ	精白米 精麦 三温糖	ほうれんそう にんじん しょうが もやし ねぎ	597 Kcal 28.7 g 17.7 g 2.5 g
						4月の児童(8~9)栄養価平均 648 Kcal 26.4 g 19 g 2.2 g

☆☆4月の献立について☆☆

- ◇ 給食費の引き落としは毎月28日です。(28日が土日・祝日の場合は翌日以降になります)
残高不足などで引き落としができない場合がありますので、前日までに残高の確認等よろしくお願ひします。
- ◆ 仕入れ等の関係でメニューが変更になる場合は、児童へお知らせします。
- ◇ 9日は入学・進級お祝い献立です。
- ◆ 15日(木)は授業参観、26日(月)は小教研のため給食はありません。お弁当を持ってきてください。

