



4月分 給食献立予定表 (小学校)

令和6年度

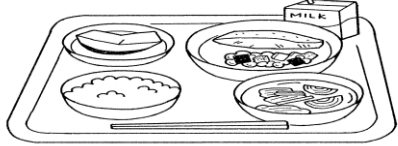
真岡市立第一学校給食センター

日付	こ ん だ て め い			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	お も な ざ い り ょ う					
	食パン	牛乳	メニュー		血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	油	油	油
8 (月)	食パン チョコ 大豆	牛乳	ミートボール② バンバンジーサラダ 中華風コーンスープ	638 26.5 25.7	とり肉 ベーコン 卵 大豆	牛乳	にんじん トマト チンゲン菜	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし ねぎ しいたけ	パン バン粉 さとう でん粉	ごま ドレッシング 油
9 (火)	ごはん	牛乳	国産野菜のかき揚げ丼・天丼のたれ にらのあえもの 豚汁	649 19.2 22.4	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん しゅんぎく にら	たまねぎ ごぼう もやし だいこん ねぎ こんにゃく	米 小麦粉 さとう じゃがいも	ごま油 ごま
10 (水)	コッペパン ミックス ジャム	牛乳	焼きカニクリームコロッケ ツナと大豆のサラダ ウインナーと野菜のスープ	672 23.4 26.9	かに 大豆 ウインナー ツナ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	いちご りんご たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ セロリー	パン さとう 小麦粉 じゃがいも バン粉	ドレッシング 油 ごま
11 (木)	ごはん	牛乳	★大内中学校リクエスト給食★ とりのから揚げ 磯辺あえ カレー チョコクレープ (直)	765 27.8 25.1	とり肉 卵	牛乳 脱脂粉乳 のり	ほうれん草 にんじん トマト	もやし りんご たまねぎ	米 さとう でん粉 小麦粉 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 油 ごま油 豚脂 マーガリン
12 (金)	ごはん	牛乳	野菜入り焼き肉 ブロッコリーと枝豆のサラダ 春雨スープ	663 25.0 23.6	豚肉 なると ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜 にら	たまねぎ しいたけ キャベツ 枝豆 しめじ とうもろこし	米 春雨	油 ごま油 ドレッシング
15 (月)	コッペパン ハニー レモン	牛乳	♥いちごの日給食♥ 花型とうふハンバーグ・きのこソース レンコンひじきサラダ ファルファレスープ 型抜きシアチーズ (いちご)	657 22.2 24.5	とり肉 豆腐 おから ウインナー	牛乳 クリームチーズ ひじき	にんじん パセリ	レモン たまねぎ しめじ えのき れんこん だいこん いちご きゅうり とうもろこし	パン でん粉 はちみつ さとう じゃがいも	油 ごま油 マヨネーズ
16 (火)	お弁当の日 しっかり加熱してよく冷ましてから詰めましょう♪									
17 (水)	丸パン	牛乳	セルフ照り焼きチキンバーガー チーズと野菜のサラダ 県産トマトスープ	614 26.5 25.4	とり肉 大豆 豚肉	牛乳 チーズ 粉チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ トマト	たまねぎ きゅうり もやし	パン バン粉 さとう じゃがいも	豚脂 油 ドレッシング
18 (木)	赤飯 ごま塩	牛乳	✧入学・進級お祝い給食✧ いわしのごまみそ煮 たくあんあえ 吉野汁 お祝いデザート (直)	634 24.2 17.9	あずき いわし みそ 油揚げ とり肉	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり ねぎ	もち米 うるち米 米粉 じゃがいも さとう でん粉	ごま油
19 (金)	ごはん	牛乳	しゅうまい② 春雨サラダ 豚肉ときゃべつのみそ炒め	659 25.5 21.7	豚肉 卵 生揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゅうり もやし しめじ キャベツ たけのこ こんにゃく	米 春雨 パン粉 でん粉 小麦粉	ごま油 油
22 (月)	食パン レース クリーム	牛乳	ほうれん草グラタン コールスローサラダ ミネストローネスープ	640 19.7 25.5	白いんげん豆 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 粉チーズ	ほうれん草 にんじん パセリ トマト	レーズン セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも マカロニ でん粉 小麦粉	油 マーガリン ドレッシング アーモンド
23 (火)	ごはん	牛乳	★地産地消給食★ 豚のしょうが焼き にらのツナあえ かんぴょうのかきたま汁	637 27.1 22.4	豚肉 ツナ 豆腐 みそ なると 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	たまねぎ かんぴょう もやし	米 さとう でん粉	油 ごま油 ごま
24 (水)	ラーメン	牛乳	ぎょうざロールの甘酢かけ 茎わかめのナムル タンメンスープ	601 25.8 22.0	豚肉 大豆 なると とり肉 ハム	牛乳 茎わかめ	にんじん 小松菜 にら	はくさい たまねぎ もやし ねぎ たけのこ キャベツ きくらげ	中華麺 パン粉 さとう 小麦粉	油 ごま油 米油 ドレッシング
25 (木)	三色 ごはん	牛乳	とりそぼろ・卵そぼろ・ほうれん草 玉ねぎとわかめのみそ汁 アーモンドカル	656 32.2 20.3	とり肉 大豆 みそ 卵 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ かたくりいり	ほうれん草 にんじん	たまねぎ	米 さとう じゃがいも	油 アーモンド ごま
26 (金)	ごはん	牛乳	モロの香味焼き 春野菜のあえもの ひつこみ汁	607 29.5 14.8	モロ かまぼこ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん 菜の花	ねぎ キャベツ だいこん こんにゃく しめじ ごぼう しいたけ	米 さとう でん粉	ごま油 ごま
30 (火)	ごはん	牛乳	焼き牛肉入りコロッケ じゃこあえ とうふの中華スープ	627 20.8 21.2	牛肉 なると 豚肉 豆腐	牛乳 かたくりいり	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし えのき	米 でん粉 さとう パン粉 じゃがいも	ドレッシング 油

今日から
1年生も
給食を食べ
るびよん!

★ 表示している栄養価は、中学年(3・4年生)の栄養価を表示しています。 ★ 都合により献立が変更になる場合があります。
★ 小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal、たんぱく質：21～33g、脂質14～22g

給食の栄養



学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。

