

# 4月献立予定表

黒磯学校給食共同調理場

2024



食事は、よくかんで食べましょう！

日曜	献立名	おもなざいりょう						えいようりょう			
		(あかのなかま) 血・筋肉・骨になる食品		(みどりのなかま) 体のちょうしをとのえる食品		(きいろのなかま) エネルギーのもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)
8月	ごはん 牛乳 ごまドレッシングサラダ ハンバーグのケチャップソースがけ まるやかみそ汁	ぶた肉 とうふ 油あげ とうふ とうりゅう	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ たまねぎ	ごはん	ごま ドレッシング	699	27.0	24.0	2.8
かみかみ献立・意識してよくかみましよう！								867	32.4	26.7	3.2
9火	ごはん 牛乳 いかの天ぷら(天どんのたれ) もやしと大豆のサラダ とん汁	いか ぶた肉 大豆 とうふ みそ	牛乳	にんじん	ちやし えだ豆 だいこん ごぼう ねぎ きゅうり	ごはん じゃがいも でんぷん	油 ドレッシング	688	27.8	21.8	2.7
899	35.2	26.3	3.1								
10水	パン 牛乳 しろみざかなフライ(ソース) やさいとツナのサラダ フォアのスープ	ホキ ぶた肉 まぐろ とり肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり しいたけ ねぎ とうもろこし	パン パンこ フォー	油 ドレッシング ごま油	640	27.9	22.6	2.6
806	35.3	27.5	3.3								
11木	ごはん 牛乳 ミナミカマスさいきょうやき ごまあえ すいとん入りかいたく汁	とり肉 カマス なると みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ だいこん しいたけ ごぼう ねぎ もやし	ごはん さとう さといも すいとん	ごま 油	645	27.3	16.1	2.1
845	35.7	20.0	2.6								
12金	アップルパン 牛乳 <b>スコッチブロス</b> かぼちゃのグラタン ペンネマカロニのトマトに	ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ キャベツ りんご	パン 大麦 マカロニ じゃがいも	油	698	28.0	22.6	2.6
世界の料理:イギリス								867	34.2	26.9	3.5
15月	ごはん 牛乳 ギョーザ(2) ナムル キムチスープ	ぶた肉 ハム かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし はくさい ねぎ えのきだけ	ごはん こむぎこ	油 ごま ドレッシング	606	25.5	19.8	2.6
855	36.0	26.1	3.4								
16火	ごはん 牛乳 ポークカレー フロッコリーサラダ クレープ	ぶた肉	牛乳 だっしふんじゅう じょうりゅう	にんじん フロッコリー	キャベツ りんご たまねぎ	ごはん こめこ	油 ドレッシング	727	24.0	22.4	2.7
895	28.6	24.9	3.3								
17水	はちみつパン 牛乳 とり肉のレモンペッパーやき コールスローサラダ ミネストローネ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	はちみつ じゃがいも	油 ドレッシング	697	29.8	24.0	2.3
823	35.6	28.3	3.4								
18木	ごはん 牛乳 さばのみそに わふうサラダ アオサのみそ汁	さば みそ かまぼこ	牛乳 アオサ	にんじん こまつな	ちやし ねぎ	ごはん じゃがいも	ごま油 ごま	667	24.3	22.1	2.5
852	29.6	26.5	2.9								
19金	パン 牛乳 ぶた肉コロッケ(ソース) こまつなのツナあえ コンソメスープ	とり肉 まぐろ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも パンこ	油 ドレッシング	646	23.4	26.4	2.5
836	30.2	33.4	3.0								
22月	ごはん 牛乳 いわしのごまみそに こんぶあえ まきがり汁	いわし みそ とり肉 ぶた肉 なると	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	ごはん さといも	油 ごま油 ごま	667	27.9	22.5	2.6
カミカミ献立								825	32.9	25.0	3.2
23火	ごはん(ふりかけ) 牛乳 あつやきたまご わかめのナムル ちゃんこ汁	たまご ハム とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	ちやし だいこん はくさい ねぎ しいたけ	ごはん	油 ごま ドレッシング	622	28.6	19.5	2.5
804	36.0	23.8	3.1								
24水	パン 牛乳 えびカツ(ソース) 花やさいサラダ ABCマカロニスープ	えび ウインナー	牛乳	にんじん フロッコリー	キャベツ たまねぎ カリフラワー	パン パンこ マカロニ	油 ドレッシング	649	25.6	23.5	2.6
809	31.2	28.1	2.8								
25木	ごはん 牛乳 チキンみそカツ おかかあえ <b>いもたき</b>	とり肉 油あげ かつおぶし みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん ねぎ しいたけ ごぼう	ごはん さといも パンこ	油 ごま	662	28.2	22.6	2.2
郷土料理:愛媛県								835	34.3	26.3	2.8
26金	パン(ジャム) 牛乳 肉だんご(小2・中3) だいこんとツナのサラダ コーンクリームスープ	ぶた肉 まぐろ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ	パン ジャム	油 ドレッシング	655	25.4	22.4	2.7
851	36.3	33.0	3.1								
30火	ごはん 牛乳 あげどりのたれかけ かいそうサラダ だいこんと油あげのみそ汁	とり肉 油あげ みそ	牛乳 かわめ	にんじん	キャベツ ねぎ だいこん	ごはん さとう でんぷん	油 ごま ドレッシング	708	25.3	25.4	2.6
891	30.7	29.2	3.4								

※都合により献立を変更する場合があります。★O157対策のため生野菜は出していないです。

生乳生産額本州1位的那須塩原市は、  
「牛乳でスマイルプロジェクト」を応援しています！

栄養量	小学生 (中学年)	月平均	665	26.7	22.2	2.5
		基準量	650	26.0	21.7	2.0
	中学生	月平均	845	33.6	26.9	3.1
基準量		830	33.2	27.7	2.5	