

2023年4月

学校給食予定献立表

| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 材料名 | | | 栄養価(小学校中学年) | | | |
|----|----|----------------|----|---|---------------------------------------|---|-------------------------------------|-------------|-------|-----------------|-----------------|
| | | | | | あか | みどり | きいろ | 熱量 | たんぱく質 | 脂質 | |
| | | | | | 血・筋肉・骨をつくる | 体の調子を整える | 熱や力のもとになる | (kcal) | (g) | (g) | |
| 11 | 火 | ごはん | ○ | じゃがいもととり肉のうま煮 切り干し大根のツナ和え | 牛乳 とり肉 厚あげ ツナ | にんじん たけのこ えだまめ 切り干しだいこん こまつな キャベツ レモン果汁 | 米 油 さとう じゃがいも こんにゃく ごま | 613 | 21.9 | 17.2 | |
| 12 | 水 | ごはん | ○ | 豆腐ハンバーグきのこソース さつま汁 | 牛乳 とうふハンバーグ とり肉 油あげ みそ | たまねぎ えのきだけ しめじ だいこん ねぎ はくさい にんじん | 米 油 さとう さつまいも こんにゃく でんぷん | 610 | 22.7 | 15.5 | |
| 13 | 木 | 小型パン (黒糖入り) | ○ | 焼きそば フルーツゼリーミックス | 牛乳 ぶた肉 さつまあげ 青のり かつお粉 | にんじん たまねぎ もやし キャベツ ビーマン みかん もも パイン | パン 中華めん ナタデココ みかんゼリー | 624 | 20.7 | 18.9 | |
| 14 | 金 | ごはん | ○ | いわしの煮つけ れんこんの五目いため | 牛乳 いわし ぶた肉 大豆 ちくわ | にんじん れんこん さやいんげん | 米 油 さとう こんにゃく ごま ごま油 | 613 | 26.1 | 18.3 | |
| 17 | 月 | ごはん | ○ | ささみカツ ブロッコリーのドレッシング和え コーンとたまごの中華スープ | 牛乳 とり肉 ベーコン 卵 とうふ | ブロッコリー にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ コーン ねぎ | 米 油 ドレッシング | 634 | 25.5 | 21.5 | |
| 18 | 火 | ごはん | ○ | さわらの甘酢あんかけ ひじきと厚あげの煮物 | 牛乳 さわら ひじき とり肉 厚あげ | にんじん たまねぎ ピーマン さやいんげん | 米 油 さとう じゃがいも こんにゃく でんぷん | 625 | 26.8 | 18.3 | |
| 19 | 水 | 麦ごはん | ○ | カレーライス わかめサラダ おいわいいちごゼリー | 牛乳 牛肉 ぶた肉 わかめ ツナ | にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリンピース コーン キャベツ きゅうり | 米 麦 油 じゃがいも カレールード ドレッシング ゼリー | 660 | 18.3 | 21.2 | |
| 20 | 木 | ごはん | ○ | とり肉のてり焼き みそ汁 | 牛乳 とり肉 とうふ 油あげ わかめ みそ | にんじん たまねぎ しめじ ねぎ | 米 油 さとう でんぷん | 589 | 25.2 | 19.0 | |
| 21 | 金 | ごはん | ○ | 貝だくさん牛丼 野菜のごまドレッシング | 牛乳 牛肉 かまぼこ ハム | にんじん たまねぎ しめじ しょうが ねぎ キャベツ こまつな コーン もやし | 米 油 さとう こんにゃく ごま ごま油 | 623 | 21.7 | 21.8 | |
| 24 | 月 | ごはん | ○ | かぼちゃサンドフライ ちくぜん煮 | 牛乳 ぶた肉 とり肉 ちくわ | かぼちゃ にんじん れんこん こぼろ たけのこ さやいんげん | 米 油 さとう こんにゃく | 654 | 20.4 | 20.7 | |
| 25 | 火 | 玄米 ごはん | ○ | キムチビビンバ わかめスープ | 牛乳 ぶた肉 ベーコン とうふ わかめ | にんじん こまつな もやし コーン にんにく しょうが はくさいキムチ たまねぎ えのきだけ ねぎ | 米 玄米 油 さとう ごま ごま油 | 618 | 23.1 | 23.2 | |
| 26 | 水 | ごはん | ○ | 焼きぎょうざ 野菜いため | 牛乳 ぎょうざ 牛肉 ぶた肉 | にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ たけのこ ビーマン | 米 油 | 624 | 20.7 | 21.2 | |
| 27 | 木 | ロールパン | ○ | チリコンカン キャベツのコールスローサラダ | 牛乳 牛肉 ぶた肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤キドニー豆 ハム | にんじん たまねぎ トマト えだまめ キャベツ きゅうり コーン | パン さとう じゃがいも ドレッシング | 627 | 23.0 | 24.0 | |
| 28 | 金 | ごはん | ○ | さばのすだちしょうゆ かきたま汁 のりつくだに | 牛乳 さば とうふ なると 卵 わかめ のりつくだに | すだち果汁 にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ | 米 油 さとう | 585 | 25.8 | 19.3 | |
| | | | | | | | | 平均 | 621 | 23.0 | 20.0 |
| | | | | | | | | 基準量 | 650 | 21.1g~ 32.5g | 14.4g~ 21.7g |

☆材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。



毎月19日は「なると学校食育の日」です。地場産物を使った献立になっています。

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。

食品成分表改訂に伴う給食の栄養価について

食品に含まれている栄養成分の基礎データ集である「日本食品標準成分表」が改訂されました。平均して熱量が約9kcal/100gほど低い値になっています。現在使用している学校給食の摂取基準は、新しい成分表が公表される前に算定されたものなので、提供献立の熱量が基準値より低い値となっていますが、給食の提供量は同じです。栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならないということではありませんので、ご安心ください。