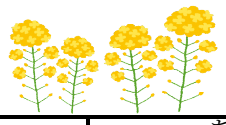
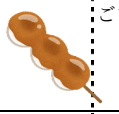


4月　給食献立表

★太字は小国産食材です！

小国町立叶水小中学校

日(曜日)	こんだて ※給食がある日は、牛乳が1本つきます。 ※都合により変更になることがあります。	あかのたべもの おもに体をつくるはたらき 1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻など	みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき 5群 ごはん・パン・めん・砂糖	6群 油など
7 木	入学式・始業式						
8 金	入学進級おめでとう献立 入学進学お祝いちらし寿司 吉野汁　元気ヨーグルト	えび　錦糸玉子 こうや豆腐　鶏モモ肉	牛乳 元気ヨーグルト	みつば にんじん	かんぴょう　干ししいたけ 大根　ねぎ 板こんにゃく	ごはん　砂糖 かたくり粉　里いも	
11 月	ごはん きのこ入りシューマイ（小２個、中３個） 春雨サラダ　キャベツとひき肉の味噌汁	きのこ入りシューマイ ロースハム　豚ひき肉 味噌	牛乳	にんじん	もやし　きゅうり しょうが　キャベツ　ねぎ ぶなしめじ　干ししいたけ	ごはん 緑豆はるさめ	白ごま ごま油
12 火	ごはん　いわしごま味噌煮 厚揚げとたけのこの炒めもの　なめこ汁	いわしごま味噌煮 厚揚げ　味噌	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	たけのこ　なめこ 大根　玉ねぎ	ごはん　砂糖	油
13 水	コッペパン　ミートローフ ゆで花野菜　コーンクリームスープ	豚ひき肉　卵 ベーコン	牛乳　生クリーム ベシャメルルウ	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ　とうもろこし グリンピース　カリフラワー	コッペパン　砂糖 かたくり粉　パン粉	無塩バター
14 木	ごはん　さわらの西京焼き ひじきの炒り煮　あったかけんちん汁 1年生給食開始	さわら　西京味噌 油揚げ　白大豆 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう　グリンピース しょうが　ねぎ　大根 干ししいたけ　板こんにゃく	ごはん　砂糖 里いも	油
15 金	かめかめ献立 ごはん　よくかんで食べるかきあげ 大根おろし　キャベツと豆腐の味噌汁 たかはた納豆	白大豆　卵 木綿豆腐　油揚げ たかはた納豆　味噌	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ		大根　キャベツ ねぎ	ごはん かたくり粉 小麦粉	油
18 月	ごはん　ポークカレー フルーツポンチ	豚こま肉	牛乳 パルメザンチーズ	にんじん	玉ねぎ　にんにく　グリンピース 甘夏柑　パイン　アロエ マンゴー　みかん　ナタデココ	ごはん じゃがいも	油
19 火	地産地消の日 たかきびごはん　白身魚フライねぎしょうゆがけ せんキャベツ　わらびと豆腐の味噌汁	白身魚フライ 絹ごし豆腐 味噌　油揚げ	牛乳		ねぎ　キャベツ わらび	ごはん たかきび	油
20 水	食パン　鶏のハニーマスタード焼き 甘夏柑とレタスのサラダ 野菜のスープ煮	鶏もも肉　味噌 ベーコン	牛乳	にんじん	グリンピース　玉ねぎ レタス　甘夏柑	食パン じゃがいも　はちみつ	オリーブ油
21 木	お花見献立 たけのこごはん　厚焼玉子 れんこん入りきんぴら　てまりふのすまし汁 お花見団子（みたらし団子）	厚焼玉子 絹ごし豆腐 さつま揚げ	牛乳 こんぶ 	にんじん 青ピーマン	板こんにゃく　たけのこ ごぼう　れんこん ぶなしめじ　ねぎ	ごはん　砂糖 てまりふ みたらし団子 	白ごま　油 ごま油
22 金	ごはん　えごま豚メンチカツ せんキャベツ　具だくさん豚汁	豚こま肉　油揚げ 味噌 えごま豚メンチカツ	牛乳	にんじん	キャベツ　ごぼう だいこん　ねぎ 干ししいたけ	ごはん じゃがいも	油
25 月	振替休業日						
26 火	ごはん　さばの味噌煮 小松菜のごま和え　コーン入りかきたま汁	さば味噌煮 卵	牛乳	小松菜 にんじん 絹さや	もやし　とうもろこし たけのこ	ごはん　砂糖 かたくり粉	白ごま
27 水	てりやきバーガー 具だくさんカレースープ　オレンジ	ミートハンバーグ ベーコン　味噌 白大豆	牛乳 	にんじん パセリ	レタス　キャベツ 玉ねぎ　にんにく オレンジ	切れ目入りバンズパン じゃがいも　砂糖	無塩バター
28 木	鶏肉とみつばの混ぜごはん 切り干し大根煮　もやしの味噌スープ	鶏もも肉　味噌 鶏ひき肉 さつま揚げ	牛乳	みつば にんじん	切り干し大根　干ししいたけ しょうが　もやし　ねぎ 白菜　糸こんにゃく	ごはん　砂糖 はちみつ	ごま油　油 白ごま
29 金	昭和の日						

今月の栄養価

児童（8～9歳基準）栄養価

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
基準（文部科学省）	650	21～32	14～22	350	50	3	2	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2未満
平均値	612	24.1	20.4	335	87	2.4	3	174	0.39	0.54	23	4.0	2.5

生徒（12～14歳基準）栄養価

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
基準（文部科学省）	830	27～42	18～28	450	120	4.5	3	300	0.5	0.5	35	7以上	2.5未満
平均値	822	30.0	24.5	364	110	3.2	3.7	201	0.53	0.64	30	5.3	3.2