

令和4年4月給食献立予定表

群馬大学共同教育学部附属小学校（献立作成：管理栄養士 鈴木 真佐子）

～今月の給食目標～

【きゅうしょくのじゅんびをただしくおこない、たのしいきゅうしょくにしよう】



日	曜	こんだてめい		しょくひんのはたらき			小学3・4年 対象				
				(あ か)	(き い ろ)	(み ど り)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
		※献立内にある(2)はお皿に盛りつける数です。 ※斜め太字のメニューは今月より登場した新メニューです。		ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをとのえる	キロカロリー	グラム	グラム	グラム	
4月給食 小学校14回											
11	月	ごはん	牛乳	グリルチキン しやしやしきサラダ ^{わふう} (和風ドレッシング) はる春キャベツの味噌汁	牛乳、鶏肉 油揚げ、わかめ	ごはん、ドレッシング	にんにく、切り干しだいこん れんこん、にんじん きゅうり、キャベツ、長ねぎ	610	26.3	23.6	2.3
12	火	ごはん	牛乳	まーぼーにく麻婆肉じゃが シルバーサラダ いちご(2)	牛乳、豚肉 ハム	ごはん、油 じゃがいも、 さとう、片栗粉 はるさめ、ドレッシング マヨネーズ	にんじん、たまねぎ さやいんげん、にんにく きゅうり、コーン、いちご	626	18.9	21.9	1.7
13	水	ごはん	牛乳	さばの文化干し ひじきの煮物 きのこのすまし汁	牛乳、魚(サバ) ひじき、大豆 鶏肉、油揚げ 豆腐	ごはん、さとう こんにやく、油	にんじん、えだまめ 干ししいたけ、ぶなしめじ 長ねぎ、えのきたけ	673	29.3	28.6	3.0
14	木	ココア パン	牛乳	ミートボールシチュー キャベツのマスタードサラダ 清美オレンジ	牛乳、大豆 いか、ツナ	パン、じゃがいも 油、ドレッシング さとう	にんじん、たまねぎ グリーンピース、キャベツ きゅうり、清美オレンジ	652	24.4	26.6	3.2
15	金	味噌 ラーメン	牛乳	ミニ春巻 ブロッコリーの中華和え	牛乳、豚肉 春巻 ほぐしささ身	中華めん、油 ごま、さとう ごま油、ドレッシング	にんじん、たまねぎ もやし、コーン、にら にんにく、ブロッコリー きゅうり	651	26.4	25.9	3.2
入学いわいこんだて											
18	月	むぎ麦ごはん	牛乳	カレー コーンサラダ ^{やさしい} (野菜いっぱい和風ドレッシング) お祝いゼリー	牛乳、豚肉	ごはん、 じゃがいも、油 ドレッシング	にんじん、たまねぎ しょうが、にんにく りんご、キャベツ、コーン	663	21.0	20.8	2.5
しょくいくのひこんだて											
19	火	さくら ごはん	牛乳	さわらの竜田揚げ 春野菜のごまみそ和え わかたけ汁 若竹汁	牛乳、魚(サワラ) ハム、焼きのり わかめ、鶏肉	ごはん、油、 こんにやく、ごま さとう、ごま油 片栗粉	キャベツ、こまつな にんじん、たけのこ 長ねぎ	622	27.5	23.2	2.6
20	水	ミルク パン	牛乳	チキンナゲット(2) ペンネのトマトソテー 野菜たっぷりスープ	牛乳、ナゲット ツナ、ソーセージ	ミルクパン マカロニ、油	ピーマン、たまねぎ ぶなしめじ、だいこん にんじん、さやいんげん	662	26.1	28.6	3.6
21	木	ごはん	牛乳	て照り焼きハンバーグ 醤油マヨネーズ和え さつま汁	牛乳、糸かまぼこ かつお節、鶏肉	ごはん、さとう 片栗粉、マヨネーズ こんにやく さつまいも、油	キャベツ、はくさい ごぼう、だいこん にんじん、長ねぎ	683	28.4	23.3	2.9
22	金	ごはん	牛乳	まーぼー豆腐 小松菜の中華風和え物 オレンジ	牛乳、豆腐 豚肉、焼きハム	ごはん、油 さとう、片栗粉 ごま油	にんじん、たまねぎ グリーンピース、にんにく もやし、こまつな、オレンジ	624	24.4	23.1	1.9
25	月	わかめ ごはん	牛乳	とり肉のマスタード焼き 大豆サラダ ほうれん草のスープ	牛乳、わかめ 鶏肉、大豆 ツナ、ソーセージ	ごはん、マヨネーズ ドレッシング、さとう ごま油 じゃがいも	きゅうり、キャベツ ほうれん草、にんじん たまねぎ	650	25.6	30.0	2.8
26	火	ごはん	牛乳	さけのみりん醤油漬 揚げじゃがいものそぼろあん 新玉ねぎの味噌汁	牛乳、魚(サケ) 豚肉、油揚げ わかめ	ごはん じゃがいも 油、さとう 片栗粉	にんじん、たまねぎ しょうが、ぶなしめじ	686	28.0	28.4	3.0
27	水	こもく 五目 うどん	牛乳	はるやさい 春野菜(たけのこ・菜の花)のかき揚げ いかくんサラダ	牛乳、鶏肉 生揚げ、さきいか 細切り昆布	うどん、さとう 油、ごま油 ごま	たけのこ、菜の花、にんじん 長ねぎ、干ししいたけ こまつな、だいこん きゅうり	684	27.4	27.0	3.5
28	木	チキン ピラフ	牛乳	ドリア風ソース キャベツと水菜のサラダ(フレンチドレッシング) アセロラゼリー	牛乳、ベーコン ツナ	ごはん、バター ドレッシング	たまねぎ、ぶなしめじ コーン、にんじん グリーンピース、キャベツ みずな	650	19.2	20.2	3.7

※食材の入荷状況やメーカーの都合により、献立の内容が変更となる場合があります

◎献立表に提示しているエネルギー・たんぱく質について

献立表に提示しているエネルギー量とたんぱく質量は、小学校3～4年生を基準とした摂取量を載せてあります。
他の学年については、牛乳をのぞく主食(ごはんやパンなど)とおかずの分量で、必要とする学校給食摂取基準に応じて増減させています。小学校1～2年生では約1割減の分量を、5～6年生では約2割増の分量を配膳しています。



しょつきをただしくならべよう
～きほんのならべかた～

