



4月学校給食予定献立表

矢吹町立三神小学校

2023年 4月

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 金	牛乳 わかめごはん いらのみそ汁 とりにくのちようせんやき さんしょくごまあえ あおりんごゼリー 【1年生は簡易給食】	牛乳 みそ とりにく わかめ	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	いら ねぎ はくさいりんご ほうれんそう もやし にんじん しょうが にんにく	621 kcal 23.3 g 18.7 g 2.1 g
10 月	牛乳 ごはん ごもくスープ えびしゆまい パンサンスー バナナ 【1年生は簡易給食】	牛乳 ぶたにく いりたまご ハム たら えび	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま	にんじん ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ パナナ しいたけ	673 kcal 15.3 g 12.9 g 1.4 g
11 火	牛乳 こくとうしょくパン ポタージュスープ あつやきたまご キャベツのサラダ 【1年生は簡易給食】	牛乳 とりにく クリーム たまご	こくとうしょくパン あぶら さとう	キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ にんにく	653 kcal 22.6 g 22.6 g 1.7 g
12 水	牛乳 むぎごはん ポークカレー フルーツヨーグルト 【1年生給食開始】	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん セロリ パセリ しょうが にんにく みかん パイン パナナ おうとう チャツネ	670 kcal 20.5 g 17.8 g 2.6 g
13 木	牛乳 しょうゆらーめん あげぎょうざ(2こ) ちやしのラーゆあえ	牛乳 やきぶた たらすりみ わかめ いとより ぶたにく とりにく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	もやし ほうれんそう にんじん とうもろこし ねぎ メンマ いら しょうが おそば にんにく	680 kcal 27.2 g 18.1 g 2.2 g
14 金	 授業参観のため おべんとうの日 				
17 月	牛乳 ごはん さけのしおゆき とん汁 ひじきのいために	牛乳 さけ とりにく ひじき あぶらあげ だいず ぶたにく とうふ みそ	ごはん しらたき あぶら さと う じゃがいも こんにゃく	にんじん いんげん だいこん ごぼう ねぎ	609 kcal 30.9 g 20.2 g 2.1 g
18 火	牛乳 コッパン いちごジャム トマトとやさいのスープ ジャーマンポテト オレンジ	牛乳 ベーコン とりにく チーズ クリーム だいず	コッパン じゃがいも パター あぶら さとう	たまねぎ パセリ にんじん トマト マカロン セロリ キャベツ オレンジ いちご	616 kcal 25.3 g 20.3 g 1.6 g
19 水	牛乳 ごはん なめこ汁 あじフライ ごぼうのサラダ	牛乳 あじ とうふ みそ わかめ	ごはん あぶら マヨネーズ ごま	ごぼう キャベツ にんじん ねぎ だいこん はくさい なめこ	682 kcal 21.9 g 30.5 g 1.9 g
20 木	 小教研のため 給食はありません 				
21 金	牛乳 ごはん すいぎょうざスープ すぶたぼう キャベツのごまあえ	牛乳 ぶたにく とりにく	ごはん ごま さとう あぶら でんご	キャベツ もやし にんじん ねぎ いら しいたけ しょうが たまねぎ ぶり たけのこ あおピーマン トマト	635 kcal 24.6 g 16.7 g 1.7 g
24 月	牛乳 ごはん きりぼしだいこんのみそ汁 ぶたにくのしょうがゆき あおなとささみのにびたし	牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ 卵料理	ごはん さとう ごまあぶら ごま	しょうが ほうれんそう えのきたけ ごまつな にんじん もやし きりぼしだいこん	606 kcal 21.8 g 19.5 g 1.8 g
25 火	牛乳 しょくパン コンリメスープ ハムカツ ツナサラダ	牛乳 ハム ツナ	しょくパン あぶら さとう	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ セロリ パセリ ほうれんそう	640 kcal 22.0 g 19.5 g 2.4 g
26 水	牛乳 ごはん こまつなのみそ汁 さばのみそに きんぴらごぼう	牛乳 さば みそ とうふ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	ごぼう にんじん こまつな ねぎ	614 kcal 23.6 g 20.8 g 2.0 g
27 木	牛乳 こくとうコッパン ポークビーンズ かいそうサラダ いちご(2こ)	牛乳 わかめ ぶたにく チーズ だいず たいりくまめ くわかめ こんぶ あかとさか しりとさか きんときまめ まるのり	こくとうコッパン さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	いちご キャベツ とうもろこし トマト たまねぎ にんじん	630 kcal 24.4 g 17.9 g 2.3 g
28 金	牛乳 ごはん ワンタンスープ はるまき パンパンソーサラダ	牛乳 ぶたにく 卵料理 はるさめ	ごはん あぶら はくりきこ ごまあぶら さとう ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ もやし ごまつな きゅうり キャベツ メンマ しょうが たけのこ	670 kcal 20.5 g 22.2 g 1.6 g

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。
※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

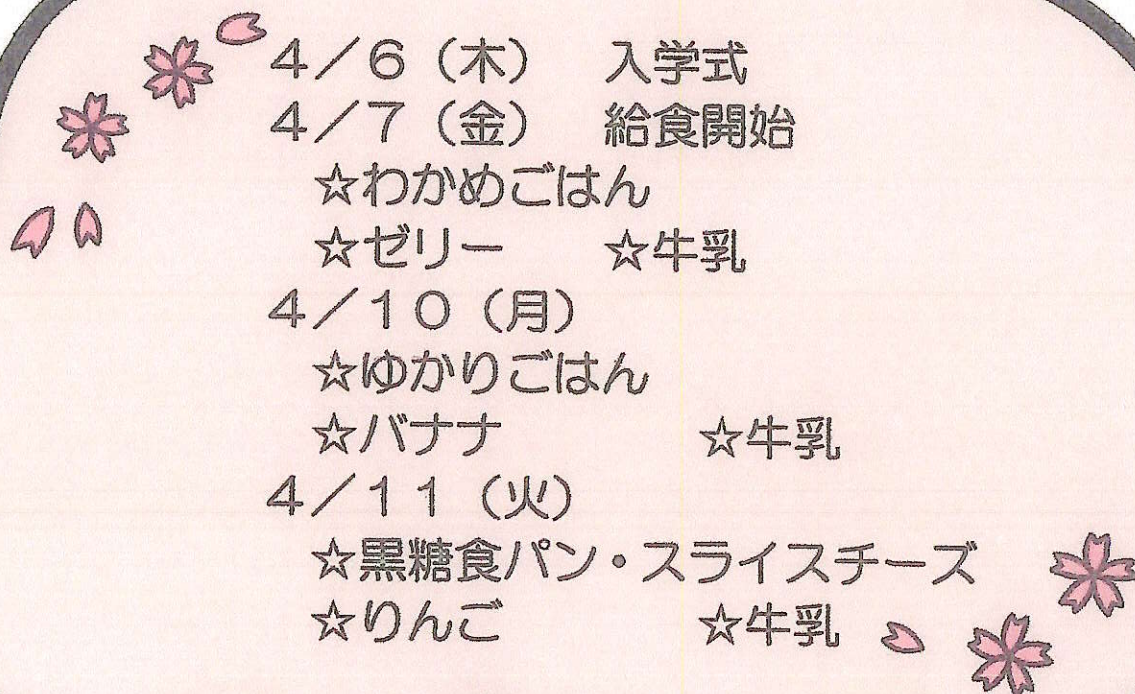
※4月14日(金)はお弁当の日です。
※4月20日(木)は給食はありません。

4月の平均給与栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
634kcal	22.9g	19.3g	2.1g

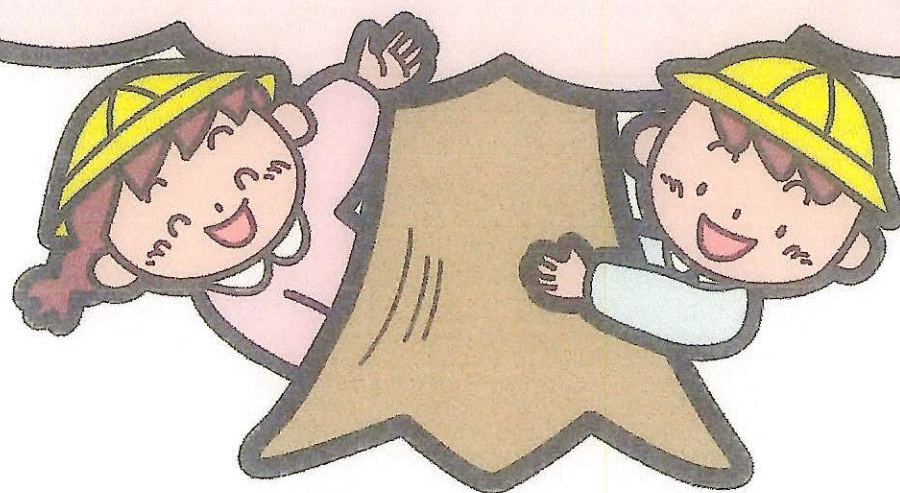


にゅうがく
入学おめでとうございます！

ねんせい
～1年生とくべつメニューについて～



4/6 (木) 入学式
4/7 (金) 給食開始
☆わかめごはん
☆ゼリー ☆牛乳
4/10 (月)
☆ゆかりごはん
☆バナナ ☆牛乳
4/11 (火)
☆黒糖食パン・スライスチーズ
☆りんご ☆牛乳



4月7日(金)～11日(火)までの給食は、給食準備期間として特別メニューでの実施となります。(1学年のみ)4月12日(水)から全学年同メニューです。楽しみにしてくださいね☆