



4月分学校給食献立予定表



棚倉町学校給食センター

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか		みどり		き		栄養成分表示				
			おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
										kcal	g	g	g
7 / 火	全幼	ゆかりごはん メンチカツ ほうれん草のみそ汁	牛乳 ベーコン みそ	メンチカツ 豆腐	たまねぎ ほうれん草 もやし	いんげん 大根 にんじん	ゆかりごはん じゃがいも 油	446 637 768	14.4 20.6 24.4	13.0 17.9 20.4	2.0 2.5 3.1		
8 / 水	全幼	背割れコッペパン ウインナー 卵スープ	牛乳 ツナ 鶏卵	ウインナー わかめ	きゅうり ごぼう 小松菜	にんじん たまねぎ	背割れコッペパン じゃがいも	382 662 770	15.0 26.1 29.8	18.7 31.7 34.2	1.8 2.8 3.2		
9 / 木	全幼 中学校	ごはん 松風焼き 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ	のり佃煮 豆腐 さつま揚げ みそ	ねぎ にんじん いんげん 小松菜	切干大根 つきこん 干しいたけ しめじ 大根	ごはん じゃがいも パン粉 片栗粉 ごま 油 さとう ごま油	438 647 760	18.5 26.1 30.1	12.6 18.4 20.4	1.8 2.2 2.5		
10 / 金	全幼 近小	キムチチャーハン ぎょうざ わかめスープ	牛乳 豚肉 チキンハム わかめ	いり玉子 ぎょうざ 豆腐	たけのこ キムチ もやし たまねぎ	ねぎ きゅうり にんじん コーン	ごはん ごま ごま油	386 639 703	15.0 23.0 25.3	14.2 20.9 22.7	1.7 2.2 2.5		
13 / 月	入学・進級 お祝い献立 全幼	彩りごはん さわらの西京焼き 菜の花のすまし汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ	さわら西京焼 豆腐	キャベツ にんじん	もやし 菜の花	彩りごはん お祝いゼリー ごま さとう	421 624 727	19.4 27.5 31.8	11.7 17.4 19.2	2.0 2.5 3.0		
14 / 火	全幼 中学校	ごはん 鶏肉のピザソース焼き ポテトサラダ	牛乳 チーズ ウインナースライス	鶏肉 チキンハム	ピーマン にんじん はくさい	たまねぎ きゅうり	ごはん じゃがいも	459 680 804	18.6 26.9 31.4	16.8 23.8 27.2	1.5 1.9 2.2		
15 / 水	全幼 中学校	コッペパン コロッケ アルファベットスープ	牛乳 ベーコン	ベーコン	アスパラガス にんじん たまねぎ	キャベツ きゅうり マッシュルーム	コッペパン チョコクリーム コロッケ アルファベトカマロニ 油	458 675 839	13.2 21.4 25.9	19.6 27.1 32.3	1.7 2.3 2.9		
16 / 木	全幼 中学校	ごはん ふっくら寄せ 肉じゃが	牛乳 わかめ	ふっくら寄せ 豚肉	キャベツ きゅうり 千切りたくあん 干しいたけ	大根 にんじん たまねぎ いんげん	ごはん ごま 焼きふ 油 さとう	453 648 811	18.7 25.0 32.0	9.1 13.9 16.2	1.8 2.1 2.6		
17 / 金	全幼	五目うどん 型抜きチーズ	牛乳 なると チーズ	油揚げ 豚肉 鶏肉	にんじん はくさい キャベツ	ごぼう ねぎ きゅうり	ソフトめん ごま さとう	455 620 783	20.9 28.4 34.9	17.5 23.6 25.9	2.0 2.4 2.8		
20 / 月	全幼 社小	ごはん 大根のナムル	牛乳 豚肉	鶏肉 みそ	大根 にんじん 干しいたけ たけのこ	ほうれん草 きゅうり ねぎ キムチ	ごはん トック 片栗粉 さとう ごま油 ごま	421 636 752	15.8 23.8 27.8	9.7 15.3 17.1	1.4 1.8 2.1		
21 / 火	棚幼 社幼	ごはん 県産鶏つくね かき玉みそ汁	牛乳 豚肉 鶏卵 みそ	県産鶏つくね 大豆 豆腐	にんじん にら ほうれん草	もやし たまねぎ	ごはん ごま油 マロニー 片栗粉	416 677 774	17.3 27.7 30.6	13.7 23.3 24.7	1.5 2.1 2.4		



4月分学校給食献立予定表



日 / 曜	欠食校・行事等	献立名	献立			栄養成分表示						
			あか おもに体をつくる食品	みどり おもに体の調子を整える食品	き おもにエネルギーになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g			
22 / 水		アップルパン ハバ-グデシラソース クリームシチュー	牛乳 鶏肉	ハンバーグ	キャベツ マッシュルーム ブロッコリー にんじん	コーン 大根 きゅうり たまねぎ グリーンピース	アップルパン じゃがいも ベシヤメルルウ	さとう 油 ゼリー(幼のみ)	485 742 907	18.9 29.5 36.0	15.4 23.9 28.4	1.7 2.5 3.0
23 / 木		わかめごはん 白身魚フライ 豚汁	牛乳 白身魚フライ 豆腐	みそ 豚肉	キャベツ きゅうり ごぼう	にんじん 大根 ねぎ	わかめごはん 油 じゃがいも	つきこん	409 634 753	14.5 23.3 27.4	11.8 18 20.4	2.1 2.6 3.2
24 / 金		麦ごはん チキンカレー さっぱりサラダ	牛乳 鶏肉	豆腐ナゲット	キャベツ 大根 にんじん トマトピューレ	きゅうり たまねぎ グリーンピース コーン	むぎごはん 油 じゃがいも	カレールー	462 778 903	13.0 21.8 24.6	16.7 29.2 31.6	1.8 3.2 3.7
27 / 月		ごはん 鶏肉のから揚げ 油揚げのみそ汁	牛乳 塩昆布 みそ	鶏肉 油揚げ	大根 にんじん ねぎ	キャベツ 小松菜 はくさい	ごはん 片栗粉 油	じゃがいも	406 617 724	15.2 23.1 26.9	11.4 17.3 19.1	1.5 1.9 2.3
28 / 火	かみかみ献立	ごはん 厚焼き玉子 肉みそスープ	牛乳 鶏肉 みそ	厚焼き玉子 豚肉	ごぼう ねぎ はくさい えだまめ	にんじん いんげん もやし	ごはん 油 ごま ごま油	つきこん さとう 春雨 ふりかけ	421 635 754	16.6 24.4 28.5	12.8 19 21.5	2.1 2.6 3.1
29 / 水		昭和の日										
30 / 木		ごはん 白身魚のパン粉焼き ツナサラダ	牛乳 ツナ 鶏卵	白身魚切り身 ベーコン	キャベツ きゅうり コーン	にんじん たまねぎ	ごはん 油	じゃがいも パン粉	442 656 782	17.5 25.8 304.0	16.0 22.5 26.0	1.6 2.0 2.4

※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。
 ※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。
 ※ アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。(TEL33-3438)

合計:17食

1か月平均	432	16.6	14.1	1.7
	659	24.9	21.3	2.3
	783	29.2	23.9	2.7



給食では旬の食材を取り入れています、骨のある魚、皮付きの果物など、食べるのにひと手間かかるものは面倒だからと敬遠されがちです。食べ方がわからない場合もありますので、ご家庭でも食べ方を教えていただければと思います。また、給食で初めて食べる食品でアレルギー症状が出ることがあります。献立表を確認いただき、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に試していただくと安心です。

