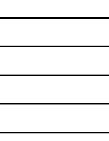




4月の給食献立予定表



東海村立白方小学校

日曜	献立名	材料と分量（g） ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です（廃棄量を除いた分量です）		栄養量			
				エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
9 水	ご飯	ご飯90		600	24.7	1.9	
	牛乳	牛乳206					
	ブルコギ	豚肉40、キャベツ30、緑豆もやし30、にんじん10、にら3、にんにく0.5、しょうが0.5、しょうゆ4、砂糖2.5、みそ2.5、酒1.5、コチュジャン0.5、でん粉0.7					
	はるさめスープ	春雨5、豆腐20、玉ねぎ20、チンゲンサイ15、にんじん10、干しいただけ0.8、チキンがらスープ7.5 しょうゆ1.5、塩少々、こしょう少々、でん粉1.2					
10 木	黒パン	黒パン50		609	28.2	2.1	
	牛乳	牛乳206					
	豆乳のクリームシチュー	鶏むね肉30、じゃがいも50、玉ねぎ40、にんじん15、サラダ油1、米粉3、豆乳30、白いんげんピューレ20 チキンがらスープ6、塩0.6、こしょう少々					
	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ8、キャベツ30、小松菜20、にんじん5、にんにく少々、しょうが少々、サラダ油1、しょうゆ2、みりん0.5					
11 金	ももゼリー	桃ゼリー30					
	ご飯	ご飯90		635	27.9	1.9	
	牛乳	牛乳206					
納豆	納豆30						
14 月	豚肉と大根の炒め煮	豚肉25、凍り豆腐5、大根50、玉ねぎ40、にんじん15、こんにゃく20、枝豆3、しょうが1、サラダ油1、砂糖2、しょうゆ5		585	65.6	2.3	
	ほうれん草のおひたし	ほうれん草25、キャベツ25、にんじん5、しょうゆ2.5、かつお節0.8					
	ミルクパン	ミルクパン50					
	牛乳	牛乳206					
	白身魚フライ	たらフライ40、大豆油4					
15 火	コーンサラダ	ホールコーン10、キャベツ20、緑豆もやし15、にんじん5、サラダ油1.5、酢1.3、塩少々、こしょう少々 ハム10、じゃがいも35、大根20、玉ねぎ20、小松菜20、にんじん10、サラダ油1、チキンがらスープ7.5 塩少々、こしょう少々、とうがらし少々		645	21.0	1.9	
	マセドアンスープ						
	【1年生給食開始】						
16 水	ご飯	ご飯90		623	25.5	1.4	
	牛乳	牛乳206					
	鶏肉と厚揚げのうま煮	鶏むね肉25、生揚げ50、大根40、玉ねぎ40、にんじん15、こんにゃく15、枝豆3、サラダ油1、しょうゆ6、砂糖2、みりん1					
	昆布あえ	キャベツ25、小松菜20、緑豆もやし10、にんじん5、塩昆布1、ごま油0.5					
17 木	ご飯	ご飯90		667	25.6	2.0	
	牛乳	牛乳206					
	かつおのごまがらめ	かつお45、大豆油4、砂糖2、しょうゆ3、みりん1、酒2、しょうが1、ごま3					
	即席漬け	キャベツ30、小松菜20、にんじん5、塩少々、しょうゆ1					
18 金	もやしのみそ汁	油揚げ5、緑豆もやし40、玉ねぎ30、大根10、にんじん10、みそ7、だしパック3.5		640	24.2	2.0	
	【美味しお給食】						
	ご飯	ご飯90					
	牛乳	牛乳206					
22 火	豆腐の中華煮	豆腐100、豚肉20、玉ねぎ35、にんじん10、長ねぎ5、しょうが1、きくらげ0.6、 サラダ油0.8、しょうゆ7、砂糖2、酒1、オイスターソース1、でん粉1.5		613	21.7	1.5	
	パンサンスー	ハム5、春雨4、緑豆もやし25、小松菜15、にんじん5、ごま油1.2、しょうゆ1.8、酢2、砂糖1.5、塩少々、からし少々					
	ご飯	ご飯90					
	牛乳	牛乳206					
23 水	肉じゃが	豚肉25、じゃがいも80、玉ねぎ50、にんじん15、枝豆4、しらたき20、しょうが0.8、サラダ油1.5 しょうゆ6、砂糖2.5、みりん1.2		596	21.6	2.2	
	磯香和え	緑豆もやし30、小松菜20、にんじん5、しょうゆ2.5、焼きのり少々					
	ご飯	ご飯90					
	牛乳	牛乳206					
24 木	厚焼き卵	厚焼き卵50		575	24.3	2.0	
	からし和え	キャベツ20、小松菜15、緑豆もやし15、にんじん5、しょうゆ2.5、からし少々					
	実だくさん汁	豆腐20、じゃがいも25、大根20、にんじん10、長ねぎ10、こんにゃく10、昆布0.8、みそ7、だしパック3.5					
	コッペパン	コッペパン50					
25 金	牛乳	牛乳206		642	30.0	1.8	
	カラフルそぼろ	鶏むね肉30、大豆6、玉ねぎ30、ホールコーン10、にんじん8、枝豆8、しょうが1、にんにく少々 サラダ油0.8、みそ5、砂糖3、しょうゆ1、酒1、みりん0.8					
	中華たまごスープ	卵15、豆腐20、春雨3、緑豆もやし20、小松菜15、干しいただけ0.8、しょうゆ1.5、塩少々、こしょう少々 チキンがらスープ7、ごま油0.5、でん粉0.9					
	70周年記念のり	のり3					
28 月	東海村発足70周年記念ロゴマークに応募し、入賞した作品がのりのパッケージに印刷されます。 10作品のうち、毎月どれか1作品が登壇するのでお楽しみに！				607	22.4	2.3
	ココアパン	ココアパン50					
	牛乳	牛乳206					
	ミートボールとマカロニのトマト煮	ミートボール35、マカロニ10、玉ねぎ60、にんじん20、パセリ0.5、サラダ油1、トマト8 トマトピューレー8、トマトケチャップ5、塩少々、こしょう少々、チキンがらスープ4					
30 水	カリカリ大豆サラダ	大豆2、キャベツ30、緑豆もやし15、小松菜10、にんじん5、サラダ油2、酢2、しょうゆ2、塩少々、こしょう少々		623	23.1	2.2	
	ご飯	ご飯90					
	牛乳	牛乳206					
	さばの塩焼き	さば40					
30 水	ひじきの炒め煮	ひじき3、こんにゃく10、にんじん5、サラダ油0.8、しょうゆ2.5、砂糖1.5、みりん1.5		623	23.1	2.2	
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	じゃがいも30、玉ねぎ20、大根15、小松菜15、長ねぎ5、えのきたけ5、みそ7、だしパック3.5					

※ 4月の東海産の野菜は、小松菜、長ねぎです。（天候により変更になる場合があります）
※ 都合により献立を変更することがあります。
※ おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。



4月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	619Kcal	27.6g	エネルギーの23%	368mg	4.5mg	267μg	0.68mg	0.58mg	35mg	1.9g	5.1g