



4月分給食献立予定表



八女市学校給食会

日	曜	献立名			材料名と体内での主な働き						栄養価					
					主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる							
		主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂・種実類	エネルギー (kcal)	タンパク (g)	脂肪 (g)			
6	金	始業式														
9	月	入学式														
10	火	フィッシュバーガー	○	ラビオリスープ 黒糖ビーンズ	ホキ ラビオリ	ベーコン 大豆	牛乳	人参	キャベツ コーン	玉葱 セロリ	パン パン粉	黒砂糖 小麦粉	油	789	33	26.1
11	水	カレーライス	○	フルーツカクテル	鶏肉	ひよこ豆	牛乳	人参	玉葱 黄桃 パイナップル	りんご みかん	米 じゃが芋	麦 ゼリー	カレーパウダー 油	850	26.3	16.2
12	木	ごはん	○	肉じゃが 春雨の酢の物	牛肉		牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉葱 キャベツ		米 こんにゃく 春雨	じゃが芋 砂糖	油 白ごま	800	24	19.6
13	金	歓迎遠足														
16	月	ごはん	○	いわし甘露煮 切り干し大根の煮物 けんちん汁	鯛 鶏肉	天ぷら 豆腐	牛乳	人参 葱	椎茸 切り干し大根	ごぼう	米 砂糖	こんにゃく じゃが芋	油	769	30.1	19.8
17	火	コッペパン	○	スパゲティミートソース コーンサラダ	牛肉	豚肉	牛乳	人参 トマト	玉葱 にんにく キャベツ	しめじ コーン きゅうり	パン スパゲッティ		油	814	27.4	30.5
18	水	ごはん	○	麻婆豆腐 海藻サラダ	豚肉 みそ	豆腐 赤みそ	牛乳 海藻	人参 葱	玉葱 椎茸 キャベツ	筍 にんにく きゅうり	米 砂糖	でん粉	油 白ごま	782	32.8	22.7
19	木	地産地消の日 たけのこごはん	○	千草焼 おひたし すまし汁 いちごヨーグルト	鶏肉 卵 豆腐	油揚げ かつお節	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 葱	筍 もやし えのき 椎茸		米		油	756	31.4	20.3
20	金	ごはん	○	白身青のり天ぷら 即席漬け 切り干し大根の味噌汁	ホキ みそ	油揚げ	牛乳 わかめ	人参 葱	キャベツ しめじ レモン汁 切り干し大根	玉葱	米 小麦粉		油	879	33.4	31.9
21	土	《授業参観・PTA総会》 ハヤシライス	○	フレンチサラダ	牛肉		牛乳	人参 トマト	玉葱 みかん キャベツ	しめじ	米 麦		油 ハヤシルウ	711	22.9	18.4
24	火	黒糖コッペパン	○	肉うどん 五色サラダ	牛肉 大豆	かまぼこ ツナ	牛乳 ひじき	人参 葱	玉葱 きゅうり		パン 砂糖	うどん	マヨネーズ	755	35.1	23
25	水	ごはん	○	厚揚げの中華煮 しらす和え	厚揚げ うずら卵	豚肉	牛乳 わかめ しらす干し	人参 チンゲンサイ	玉葱 きゅうり キャベツ	筍	米 でん粉	砂糖	油 ごま油	745	27.4	22.4
26	木	赤米ごはん	○	煮魚 ごま和え 味噌汁	鯖 油揚げ	豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 葱	生姜 玉葱	もやし	米 砂糖	赤米 じゃが芋	白ごま	856	35	25.1
27	金	ワンローフパン いちごジャム	○	ジャーマンポテト 卵とチーズのスープ アーモンドカル	ベーコン 鶏肉 卵		牛乳 チーズ いりこ	人参 パセリ	玉葱 キャベツ		パン パン粉	じゃが芋 ジャム	油 アーモンド 白ごま	773	29.7	27.4

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。
 ※19日(木)の筍は、八女市地産地消の取り組みとしていただいています。

朝ご飯を食べよう

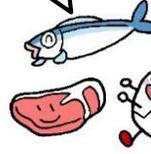
朝起きたばかりは、頭と体のエネルギーが足りなくて、ぼーっとしてしまいます。朝ご飯を食べることで、エネルギーを補給することが出来ます。



①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

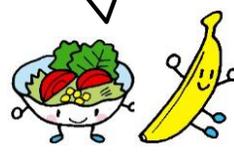


②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムなど



①～④がそろった食事をしてね!

③体の調子を整える・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

