

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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)		
			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					
8	月		始業式										
9	火		入学式										
10	水	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 中華和え		牛乳		葱 人参 人参	筍 玉葱 生姜 にんにく 椎茸 もやし きゅうり	米 でん粉 砂糖 砂糖		油 白ごま ごま油	759	30.7	22.9
11	木	カレーライス 牛乳 フルーツカクテル	鶏肉	牛乳		人参 人参	玉葱 りんご みかん 黄桃 パイナップル	米 麦 じゃが芋 ゼリー		カレールー 油	801	21.2	15.7
12	金	キャロットパン 牛乳 スパゲティミートソース コーンサラダ		牛乳		人参 人参 トマト 人参	にんにく 玉葱 しめじ コーン キャベツ きゅうり	パン スパゲティ 砂糖		油 油	808	27.6	29.1
15	月	ご飯 牛乳 ポークジンジャー ワンタンスープ		牛乳		ピーマン 人参 人参 チンゲン菜	玉葱 キャベツ 生姜 玉葱	米 砂糖		油 ワンタン	704	27.8	17.8
16	火	ご飯 牛乳 あじフライ 昆布和え 厚揚げの味噌汁		牛乳				米 パン粉 小麦粉 でん粉		油 油	712	23.7	18.8
17	水	麦ご飯 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 春雨の酢の物		牛乳		人参 いんげん 人参	玉葱 椎茸 きゅうり キャベツ	米 麦 じゃが芋 こんにやく 砂糖 春雨 砂糖		油 白ごま	700	25.4	12.3
18	木	地産地消の日 筍ご飯 牛乳 厚焼き卵 ひじきの煮物 魚そうめん汁	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳		人参 いんげん 人参 葱	筍 えのき	米 砂糖 砂糖		油 油	742	27.6	23.5
19	金	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ		牛乳		人参 トマト	玉葱 しめじ 野菜ジュース キャベツ コーン きゅうり レモン汁	パン じゃが芋 砂糖		油 油	741	34.3	24
22	月	麦ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 野菜炒め けんちん汁		牛乳			えのき 玉葱 レモン汁 にんにく りんご キャベツ コーン	米 麦 砂糖 でん粉		油	778	29.1	23.2
23	火	わかめご飯 牛乳 肉うどん 切り干し大根のサラダ		わかめ 牛乳		人参 葱	玉葱 きゅうり 切干大根 コーン レモン汁	米 うどん 砂糖		ノンエッグマヨネーズ	772	25.3	18.3
24	水	ご飯 牛乳 いわしのおかか煮 ごま和え 豚汁		牛乳		人参 人参 葱	キャベツ もやし ごぼう	米 砂糖 でん粉		白ごま じゃが芋	722	27.6	21
25	木	ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 しらす和え		牛乳		人参 葱 小松菜 人参	玉葱 筍 キャベツ もやし	米 砂糖 でん粉 砂糖		ごま油 油	702	25.7	20.3
26	金	ワンローフパン りんごジャム 牛乳 ジャーマンポテト ミネストローネスープ		牛乳		パセリ トマト 人参	玉葱 キャベツ 玉葱 セロリ	パン ジャム じゃが芋 マカロニ		油	707	24	22.2
29	月		昭和の日										
30	火	ご飯 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 おひたし 味噌汁		牛乳			生姜 もやし 玉葱	米 砂糖		じゃが芋	731	32	19.5

※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。
 ※料理ごとに使っている食品が分かるように、献立名に食品名を載せています。
 ※4月18日(木)の筍は、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。