

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					
			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)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)			
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				米						
11	木	カレーライス 牛乳 フルーツカクテル	鶏肉					米 麦 ジャガイモ				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				パン				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				米				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				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				米 麦				700	25.4	12.3
18	木	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					米				742	27.6	23.5
		コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ		牛乳				パン				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				米 麦				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				米				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				米				722	27.6	21
25	木	ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 しらす和え		牛乳				米				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				パン ジャム				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				米				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。