令和6年4月　小学校学校給食献立表　南部共同調理場

日	曜	こんだてめい 食材等の都合により献立がかわることがあります。			食品のはたらき おもにエネルギーのもとになる食品（きいろ）		おもにからだをつくるもとになる食品（あか）		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品（みどり）		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
9	火	ごはん	牛乳	ハンバーグデミグラスソースかけ コールスローサラダ　わかめスープ	ごはん さとう	あぶら ごま	ハンバーグ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ だいこん	601 21.1 19.8 2.5
10	水	わかめごはん	牛乳	野菜コロッケ【ソ】 昆布づけ　鶏だんご汁	ごはん じゃがいも	あぶら	とりにく とうふ みそ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ えのきたけ	608 21.4 17.4 3.4
11	木	丸パン横切り	牛乳	キャベツメンチ【ソ】 三色サラダ　ABCスープ	パン マカロニ	あぶら	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	600 22.0 22.3 3.1
12	金	ごはん	牛乳	ローストチキンのごまだれかけ 切り干し大根のカムカムあえ　飛鳥汁	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら ごま	とりにく こおりどうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん もやし ごぼう たまねぎ しょうが	632 28.7 20.6 2.8
15	月	チキンピラフ	牛乳	鶏ときのこのドリアソース 大根サラダ　オレンジ	チキンピラフ	あぶら バター	とりにく	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ コーン しめじ きゅうり だいこん オレンジ	614 22.7 17.3 2.6
16	火	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 小松菜のごまあえ　tonton汁	ごはん さとう すいとん	バター ごま	さば とうふ ミートボール あぶらあげ みそ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	もやし こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ しめじ しょうが	699 26.4 25.1 2.5
17	水	ココアパン	牛乳	肉団子(2) グリーンサラダ　森と海のスパゲティ	パン スパゲティ	あぶら	にくだんご いか えび	牛乳 生クリーム	パセリ	キャベツ きゅうり エリンギ しめじ たまねぎ	684 27.5 24.3 3.2
18	木	★行事食★　入学・進級お祝い ごはん	牛乳	えびカツ【ソ】 キャベツのあさづけ すまし汁 お祝いゼリー	ごはん	あぶら ごま	えびカツ とりにく とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん ねぎ しいたけ	600 20.6 17.4 1.7
19	金	麦ごはん	牛乳	ポークビーンズカレー アスパラサラダ　フルーツヨーグルトあえ	むぎごはん じゃがいも	あぶら	ぶたにく ひよこまめ	牛乳 ヨーグルト	にんじん アスパラガス	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり パイン もも みかん	671 20.1 18.1 2.5
22	月	ごはん	牛乳	だし巻きたまご コーンのいそ煮　じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	たまご とりにく とうふ あぶらあげ みそ こおりどうふ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく ねぎ コーン たまねぎ	606 24.8 18.0 2.3
23	火	ごはん	牛乳	さわらのねぎソースかけ 香味づけ　豚汁	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	さわら ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく	614 25.3 19.0 2.6
24	水	ラーメン	牛乳	棒ぎょうざ うま塩キャベツ しょうゆラーメンスープ　レモンソーダゼリー	ラーメン ぎょうざのかわ	あぶら	ぶたにく なると ぎょうざ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし　ねぎ にんにく	582 25.7 15.0 4.3
25	木	ごはん	ジョア	若鶏のからあげ(2) 春雨サラダ　田舎汁	ごはん　さとう かたくりこ はるさめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ジョア チーズ	にんじん	しょうが きゅうり だいこん もやし ねぎ	620 25.1 18.8 2.5
26	金	メロンパン	牛乳	スパニッシュオムレツ 野菜サラダ　ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	たまご ベーコン	牛乳	にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ かぶ セロリ	682 22.4 27.7 2.5
30	火	発芽玄米ごはん	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き 切り干し大根のチーズあえ　なめこ汁	発芽玄米ごはん	ごま	あかうお とうふ みそ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	だいこん もやし なめこ ねぎ	579 25.6 14.6 2.1
										月平均栄養量	605 22.9 19.2 2.5

★今月の行事食

今月は入学・進級祝いの献立で、縁起物とされるえびを使った「えびカツ」、旬のキャベツを使ったあえもの、デザートはお祝いゼリーです。

＊（　）の数はもりつけ数です。
【ソ】はソースがつきます。

〈1年生　簡易給食〉

9日（火）　ゆめロール　牛乳　型ぬきチーズ
10日（水）　黒パン　牛乳　グレープゼリー

○今月の産物

【群馬県産】　牛乳・うどん・豚肉・こんにゃく
【前橋産】　きゅうり・チンゲンサイ・米

保護者の皆様へ
【4月月分給食費口座振替日】
4月 30 日(火)