

日 曜	献立名 食材等の都合により献立が変わることがあります		食 品 の 働 き						栄養価	
			主に体の組織をつくる		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)
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
9 火	ごはん	牛乳	ポークカレー グリーンサラダ レモンソーダゼリー	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	808 21.1 20.5 3.2
10 水	ごはん	牛乳	鶏つくねの照り焼き 干草あえ みそすいとん オレンジ	とり肉 豚肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし コーン だいこん たまねぎ ごぼう オレンジ	ごはん さとう かたくりこ すいとん	ごま 油	878 30.9 21.0 3.4
11 木	はちみつパン	牛乳	チキンナゲット(3) 三色サラダ コーンクリームスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	きゅうり もやし コーン たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも	ドレッシング 油	829 32.3 26.2 4.0
12 金	ごはん	牛乳	鮭とチーズのソフトカツ 小松菜のごまあえ 呉汁	さけ 大豆 豚肉 豆乳 みそ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう たまねぎ	ごはん パン粉 さとう じゃがいも	油 ごま	825 30.1 24.8 2.6
15 月	ごはん	牛乳	彩り野菜のたまご焼き きゅうりのあさづけ 肉じゃが	たまご 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん じゃがいも しらたき さとう	油	804 25.7 25.1 2.0
16 火	ごはん	牛乳	たれつき肉団子(3) ささみともやしの中華あえ 麻婆豆腐	とり肉 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ	ごま油 油	853 33.5 28.0 3.3
17 水	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き ひじきの五目煮 どさんこ汁	さわら とり肉 大豆 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく もやし たまねぎ ねぎ コーン しょうが にんにく	ごはん さとう じゃがいも	油 バター	753 33.0 18.4 2.1
18 木	ごはん	牛乳	若鶏の照り焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ わかめのみそ汁	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま ノンエッグマヨ ネーズ	802 34.9 25.8 3.2
19 金	食パン チョコクリーム	牛乳	ホキのり塩フライ イタリアンサラダ ウインナーと野菜のスープ	ホキ ウインナー	牛乳 青のり チーズ	パプリカ にんじん	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	パン じゃがいも パン粉	油 ドレッシング	842 31.1 36.2 4.1
22 月	ラーメン	牛乳	しゅうまい(3) わかめサラダ とんこつラーメンスープ ももミニゼリー	豚肉 いか えび	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり もやし コーン にんにく	ラーメン しゅうまいの皮 ゼリー	ドレッシング 油	761 36.0 20.5 5.0
23 火	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 <行事食> 入学・進級祝い	えび とり肉 とうふ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり えのきたけ だいこん ねぎ しいたけ	ごはん パン粉 ゼリー	油 ごま	772 25.3 20.9 2.1
24 水	パーカー ハウス	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ マカロニサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ツナ とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう マカロニ じゃがいも	油 ノンエッグマヨ ネーズ	822 33.8 31.1 3.7
25 木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き こんにゃくのおかか煮 tonton汁 オレンジ	さば さつまあげ かつおぶし みそ 豚肉 とうふ ミートボール	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ しめじ えのきたけ しょうが オレンジ	ごはん さとう すいとん じゃがいも	油 ごま油 バター	915 34.2 31.0 4.1
26 金	ごはん	牛乳	若鶏のからあげ(2) 大根と水菜のサラダ 春雨スープ	とり肉 いかボール とうふ	牛乳	にんじん みずな	だいこん きゅうり たまねぎ しいたけ キャベツ	ごはん かたくりこ 春雨	油 ドレッシング	839 32.0 29.2 2.8
30 火	ごはん	牛乳	ハヤシライス 海藻ツナサラダ 豆乳プリン	豚肉 ツナ	牛乳 海藻	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも プリン	油 ドレッシング	774 21.7 21.1 2.6

今月の献立目標 「給食について知ろう」

* () の数字はもりつけ数です
* (ソ) はソースが別につきます

月平均栄養量

818
30.4
25.3
3.2

ご入学・ご進級おめでとございます

新学期、新しい先生や友だちとの学校生活が始まります。
好き嫌いをなく食べて、丈夫な身体を作りましょう。

行事食～入学・進級祝い～

ごはん 牛乳 えびカツ
キャベツのあさづけ すまし汁
お祝いゼリー



《地場産物の紹介》

- ・きゅうり、こまつなは前橋産を使用する予定です。
- ・お米はすべて前橋産です。
- ・牛乳はすべて群馬県産です。

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。
学校給食では、地場産物の使用を積極的にすすめています。



【4月分給食費口座振替日】
4月30日(火)