４月　献立予定表

相模原市立淵野辺小学校（13回）

◎給食のねらい◎春を感じる

日	曜日	献立名	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 力や体温になる	みどりの食品 体の調子を整える	メモ	栄養価	
11	木	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう やさいいため とうにゅうマドレーヌ	ぎゅうにゅう チーズ ハム とうにゅう たまご ぶたにく	スパゲティ あぶら こむぎこ バター さとう	にんじん たまねぎ にんにく セロリ トマト キャベツ しょうが パセリ マッシュルーム もやし		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656 kcal 24.6 g 22.6 g 2.7 g
12	金	いたくごはん ぎゅうにゅう なまあげのしせんに ナムル きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム なまあげ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん ごま	たまねぎ にんじん にんにく チンゲンさい こまつな ながねぎ しょうが もやし きよみオレンジ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	671 kcal 28.2 g 23.6 g 1.9 g
15	月	なのはなごはん ぎゅうにゅう さわらのごまみそやき わかめじる かたぬきレアチーズ（いちご）	ぎゅうにゅう たまご ちりめんじゃこ とうふ チーズ とりにく さわら みそ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま	こまつな にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642 kcal 31.8 g 22.9 g 3.0 g
16	火	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう さけのクリームに フレンチサラダ みしょうかん	ぎゅうにゅう さけ ベーコン ハム だっしふんにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり みしょうかん マッシュルーム		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 kcal 27.3 g 21.2 g 2.8 g
17	水	ごもくごはん ぎゅうにゅう あじのたつたあげ うずらたまごのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あじ うずらたまご とうふ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん	にんじん ごぼう グリンピース しょうが えのきたけ しいたけ こまつな		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	659 kcal 30.1 g 25.7 g 2.5 g
18	木	ビビンバどん（いたく） ぎゅうにゅう わかめとたまごのスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とうふ たまご	こめ ごまあぶら さとう ごま ゼリーふんまつ でんぷん	しょうが にんにく にんじん こまつな ながねぎ りんご しいたけ たかのつめ もやし		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 kcal 25.0 g 16.5 g 1.9 g
19	金	こめこパン ぎゅうにゅう じゃがいものごまフライ はるキャベツとまめのスープ	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく ベーコン	パン じゃがいも こむぎこ パンこ ごま あぶら オリーブオイル	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ にんにく		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662 kcal 24.7 g 26.2 g 2.7 g
22	月	コッペパン ぎゅうにゅう コーンとぶたにくのいために こまつなのソテー りんごかんづめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	パン じゃがいも あぶら さとう でんぷん	とうもろこし にんじん グリンピース しいたけ こまつな もやし りんご たまねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 kcal 24.5 g 18.1 g 2.6 g
23	火	ハヤシライス ぎゅうにゅう もやしのソテー あまなつみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だっしふんにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ マーガリン	たまねぎ にんじん グリンピース トマト もやし にんにく マッシュルーム あまなつみかん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	647 kcal 21.8 g 20.2 g 1.7 g

日	曜日	献立名	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 力や体温になる	みどりの食品 体の調子を整える	メモ	栄養価	
24	水	いたくごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ うどのきんぴら むらくもじる	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく ししゃも	こめ でんぷん あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん うど こまつな えのきたけ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	675 kcal 27.6 g 23.1 g 2.2 g
25	木	シュガートースト ぎゅうにゅう ポークビーンズ キャベツのソテー	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく ベーコン	パン マーガリン さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ エリンギ とうもろこし セロリ	一年生 給食開始 	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656 kcal 24.6 g 23.4 g 2.8 g
26	金	ツナピラフ ぎゅうにゅう ひよこまめのスープ フルーツあえ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン とりにく かたぬきチーズ ひよこまめ	こめ あぶら バター じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ こまつな みかん パイナップル もも マッシュルーム		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	664 kcal 22.9 g 19.2 g 2.7 g
30	火	むぎごはん ぎゅうにゅう あかうおのしおやき きりぼしだいこんのいために じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうふ わかめ みそ あかうお	こめ むぎ しらたき あぶら さとう じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん ながねぎ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 kcal 26.6 g 14.8 g 2.6 g

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

※献立予定表について
・献立名と使用している食品と栄養量（エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分）が記載してあります。
・栄養量は中学年の量で記載してあります。
（主食の量やおかずの量は、中学年を1として低学年は0.8～0.9、高学年は1.1～1.2倍を目安にしてご覧ください。）

月の平均値	
エネルギー	648 Kcal
たんぱく質	26.1 g
脂質	21.3 g
食塩相当量	2.5 g

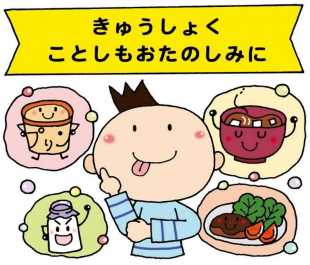
きゅうしょくだより

ご入学・ご進級おめでとうございます

今年度も安心・安全でおいしい給食作りに取り組んでいきたいと思います。

献立予定表は毎日の献立予定の他にも献立に関するメモ、給食目標やねらい、季節の食材などを紹介します。

ぜひ、ご家庭で話題にしていただければと思います。１年間よろしくお願いいたします。

◎安心で楽しい給食時間のために◎

- 食物アレルギーをお持ちの方は速やかに担任へご連絡ください。
- 切り身の魚や皮をむく果物が、苦手な児童もいるようです。
  ご家庭でも食べる機会が増えると早く慣れることができると思います。