



令和5年度 4月献立予定表



秩父市立原谷小学校・高篠小学校

日(曜日)	献立名			おもなはたらき			えいようりょう	
				黄	赤	緑	エネルギー (キロカロリ)	たんぱく質 (グラム)
				ねつや力のもと	体をつくる	体の調子をととのえる		
12(水)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 えびシュウマイ② だいずもやしのナムル (かんこくナムルドレッシング)	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら こむぎこ	牛乳 とうふ ふたにく みそ たら えび	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく だいずもやし こまつな	645	29.5
13(木)	コッペパン	牛乳	やきそば ウィンナーケチャップ ゆでやさしいサラダ (わふうドレッシング)	パン ちゅうかめん あぶら さとう	牛乳 ふたにく いか ソーセージ	にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー きゅうり とうもろこし	601	29.2
14(金)	ごはん	牛乳	あじつきとんかつ こまあえ じゃがいものみそしる	ごはん パンこ あぶら さとう すりこま じゃがいも	牛乳 ふたにく みそ わかめ あぶらあげ	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ	614	23.6
17(月)	ごはん	牛乳	さばのみりんしょうゆやき なのはなあえ とんじる	ごはん さとう いりこ じゃがいも あぶら	牛乳 さば ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	なのはな キャベツ ほうれんそう とうもろこし にんじん ねぎ こほう だいこん	664	28.1
18(火)	ごはん	牛乳	チーズダッカルビ チョレギサラダ (しおドレッシング) ちゅうかコンスープ	ごはん さんおんとう こまあぶら いりこ かたくりこ	牛乳 とりにく チーズ わかめ のり ベーコン たまご	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ とうもろこし	631	31.4
19(水)	 じごなうどん	牛乳	わかめうどんのしる ちくわのいそべあげ② こまつナサラダ (わふうドレッシング)	じごなうどん はくりきこ かたくりこ あぶら	牛乳 とりにく わかめ なると ちくわ あおのり ツナ	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ こまつな キャベツ とうもろこし	643	28.3
20(木)	はちみつパン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ ABCスープ	パン さんおんとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ アルファベットマカロニ	牛乳 とりにく ふたにく ベーコン	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ	644	23.4
21(金)	わかめごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ はるさめサラダ ヨーグルト	ごはん さとう あぶら りょくとうはるさめ こまあぶら	牛乳 わかめ なまあげ ふたにく みそ ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう りょくとうもやし	650	27.4
24(月)	たけのこ ごはん	牛乳	モウカのたつたあげ すましじる いちこのムース	ごはん あぶら さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ モウカ とうふ わかめ ムース(牛)	たけのこ にんじん しいたけ えのきだけ こまつな ムース(いちご)	628	26.9
25(火)	ごはん	牛乳	じゃがいものそばろに このはかまほこのみりんやき② たくあんあえ	ごはん じゃがいも あぶら さんおんとう かたくりこ いりこ	牛乳 とりにく このはかまほこ	たまねぎ にんじん たくあん ほうれんそう りょくとうもやし	627	25.2
26(水)	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメンのスープ あげきょうざ② ちゅうかサラダ (ちゅうかドレッシング)	ちゅうかめん あぶら こむぎこ	牛乳 ふたにく なると とりにく	キャベツ ねぎ ほうれんそう にんじん メンマ とうもろこし しょうが にんにく りょくとうもやし こまつな	633	26.3
27(木)	ツイストパン	牛乳	ポークビーンズ チーズはんぺんフライ はなやさいサラダ (イタリアンドレッシング)	パン じゃがいも さとう あぶら パンこ	牛乳 ふたにく だいず きまにく チーズ たまご	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく ブロッコリー カリフラワー	658	29.8
28(金)	ごはん	牛乳	チキンカレー はちみつレモンゼリーのフルーツあえ パリッシュ	ごはん じゃがいも あぶら はちみつ	牛乳 とりにく かたくちいわし	たまねぎ にんじん しょうが にんにく レモン みかん パインアップル もも	641	23.2

*入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。

☆毎月19日は「食育の日」です。

きゅうしょく

はじ

給食が始まります！



学校給食では、子供たちの体と心の成長を支えるために、安全・安心で栄養のバランスがよい、おいしい食事の提供をしています。また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。

ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください！

