



今月の給食目標 食べ物と健康について知ろう！

4年生
1人当たりの

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 (金) ★	ドライカレー	○	はるさめ 春雨サラダ ねいとう 冷凍みかん	こめ、ごま、あぶら、 じゃがいも、さとう、 はるさめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、ハム	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 グリーンピース、きゅうり、もやし、 こまつな、みかん	650 kcal 22.5 g 17.7 g 1.8 g
5 (月)	わかめごはん	○	鯖のごまだれ焼き のり酢和え 豚汁	こめ、ごま、さとう、 こんにゃく、あぶら	ぎゅうにゅう、わかめ、さば、のり、ぶた にく、とうふ、 あぶらあげ、みそ	こまつな、キャベツ、にんじん、 もやし、ごぼう、だいこん、ねぎ	654 kcal 30.6 g 23.3 g 2.1 g
6 (火) ★	マーボー加子丼	○	大学芋 パンサンスー	こめ、あぶら、さとう、 でんぷん、さつまいも、 ごま、はるさめ	ぎゅうにゅう、なまあげ、 ぶたにく、みそ	にんにく、しょうが、にんじん、 こまつな、なす、だけのこ、 えだまめ、とうもろこし、きゅうり	699 kcal 20.8 g 22.8 g 2.0 g
ふなほしさんのしゅんのしよくざいをたべてしてる日 ~なし~							
7 (水) ★	ソフト麺 ミートソース	○	ごまドレッシングサラダ 梨	ソフトめん、あぶら、さとう、こむぎこ、 バター、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、ベーコン、 チーズ、ハム	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、グリーンピース、 マッシュルーム、トマト、レタス、 こまつな、きゅうり、キャベツ、 レモン、なし	670 kcal 25.2 g 20.9 g 1.6 g
8 (木)	ごはん	○	あじ 鰯の揚げびたし もやしとコーンのごま和え けんちん汁 オレンジ	こめ、でんぷん、あぶら、 さとう、ごま、こんにゃく、 さといも、	ぎゅうにゅう、あじ、 とりにく、とうふ	しょうが、もやし、こまつな、 にんじん、とうもろこし、 しいたけ、ごぼう、だいこん、 ねぎ、オレンジ	653 kcal 27.7 g 20.9 g 1.5 g
9 (金) ★	セサミトースト	○	ホークビーンズ き まわかめのサラダ	しよくぼん、マーガリン、 ごま、あぶら、じゃがいも、 さとう	ぎゅうにゅう、だいず、 ぶたにく、くきわかめ	にんにく、たまねぎ、にんじん、 トマト、グリーンピース、きゅうり、 だいこん、こまつな、とうもろこし	661 kcal 22.7 g 25.9 g 2.2 g
12 (月) ★	チキンドリア	○	豆腐と白菜のスープ バナナ	こめ、バター、こむぎこ、 あぶら、でんぷん	ぎゅうにゅう、ベーコン、 とりにく、チーズ、とうふ、 とりにく	たまねぎ、にんじん、にんにく、 マッシュルーム、はくさい、 とうもろこし、しょうが、バナナ	623 kcal 22.0 g 21.6 g 2.0 g
13 (火)	ごはん	○	焼きししゃも キャベツの和え物 大豆と揚げポールの煮物	こめ、ごま、あぶら、 こんにゃく、じゃがいも、 さとう	ぎゅうにゅう、ししゃも、 だいず、とりにく、さつまあげ	こまつな、キャベツ、もやし、 ごぼう、にんじん、グリーンピース	655 kcal 31.7 g 18.3 g 2.0 g
14 (水)	コッパン いちごジャム	○	レバーのケチャップ和え にんじんドレッシングサラダ 野菜スープ	パン、じゃがいも、あぶら、 でんぷん、オリーブオイル、 さとう、ごま	ぎゅうにゅう、レバー、みそ、ハム、とり にく、レンズまめ	なしジャム、しょうが、キャベツ、 きゅうり、レタス、こまつな、 レモン、たまねぎ、にんじん、 セロリ、マッシュルーム	677 kcal 26.5 g 25.0 g 2.1 g
15 (木)	いもめ 芋豆ごはん	○	生揚げのみそ炒め 塩もみきゅうり みたらし団子	こめ、さつまいも、ごま、 あぶら、さとう、でんぷん、 しらたまもち	ぎゅうにゅう、なまあげ、 ぶたにく、みそ、しおこんぶ	えだまめ、にんにく、しょうが、 ねぎ、しいたけ、だけのこ、 たまねぎ、にんじん、キャベツ、 こまつな、きゅうり	644 kcal 23.3 g 18.5 g 1.8 g
16 (金)	ちゅうか 中華あんかけご飯	○	さつまいもと大豆のかりんとう揚げ 大根サラダ	こめ、あぶら、さとう、 でんぷん、さつまいも、 こくとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、わかめ、しらすぼし	しょうが、にんにく、だけのこ、 もやし、はくさい、にんじん、 こまつな、ねぎ、だいこん、 とうもろこし、きゅうり	684 kcal 21.1 g 21.4 g 1.6 g
20 (火)	もぎ 麦ごはん かんとく 韓国のり風ふりかけ	○	かぼちゃのそぼろ煮 バリバリサラダ	こめ、あぶら、ごま、さとう、 ワンタンの のかわ	ぎゅうにゅう、のり、 ぶたにく、なまあげ、 ちりめんじゃこ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 レタス、キャベツ、きゅうり、 こまつな、レモン	627 kcal 22.5 g 17.9 g 1.2 g
21 (水)) ● おひがんこんだて ● (市教研大会のため給食はありません						
22 (木)	しよく 2色おはぎ (ごま・きなこ)	○	生揚げの甘辛焼き あ おかか和え	こめ、もちごめ、さとう、 あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、きなこ、 なまあげ	こまつな、もやし、 キャベツ、にんじん	640 kcal 28.4 g 27.1 g 1.3 g
26 (月)	シナモン揚げパン	○	ひじきのマリネ ひよこ豆のトマトカレー煮	パン、ごま、さとう、あぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ひじき、ツナ、ぶたにく、 ひよこまめ	にんじん、こまつな、きゅうり、 とうもろこし、たまねぎ、 にんにく、しょうが、 マッシュルーム、トマト、 グリーンピース	685 kcal 24.1 g 24.8 g 2.0 g
27 (火)	ごはん	○	豆腐の中華炒め まわかめの和え物 オレンジ	こめ、あぶら、でんぷん、 はるさめ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、くきわかめ、ハム	しょうが、ねぎ、しいたけ、 だけのこ、にんじん、はくさい、 こまつな、もやし、オレンジ	619 kcal 25.3 g 21.4 g 1.9 g
28 (水)	キムチピビンバ	○	ナムル わかめスープ	こめ、あぶら、さとう、ごま、はるさめ、 でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、わかめ、とりにく	にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、こまつな、はくさい、 ねぎ、たまねぎ	637 kcal 20.9 g 27.5 g 2.1 g
29 (木)	はく 食パン りんごジャム	○	シーフードサラダ ウィンナーのスープ煮	しよくぼん、あぶら、さとう、ごま、じゃ がいも	ぎゅうにゅう、いか、わかめ、えび、ウイ ンナー、レンズまめ	りんごジャム、レタス、キャベツ、 こまつな、たまねぎ、にんじん	618 kcal 25.5 g 20.7 g 2.1 g
30 (金)	ごはん	○	鶏肉のオニオン風味揚げ おひたし かきたま汁	こめ、でんぷん、あぶら、 さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、とうふ、たまご	たまねぎ、こまつな、にんじん、 もやし、はくさい、ねぎ	653 kcal 26.7 g 25.3 g 1.4 g

・天候等の事情により献立内容が変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・しらすの中に小さなえび、たこ等が混じる場合があります。
 ・★はスプーンやフォーク持参の参考にしてください。

