

4月 こんだてひょう



今月のテーマ「給食の決まりを覚えましょう！」

給食のめあて

準備や後かたづけをきちんとしよう！

喜多方市立姥堂小学校

日	曜日	こ ん だ て め い			牛乳	あか からだ をつく る	みどり からだの ちょうしを ととのえる	き ねつや ちから になる	調味料	エネルギー (Kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
		主 食	お か ず							
4/6	木	入学式のため給食はありません。								
4/7	金	ミートソース めん	小松菜サラダ オレンジ	○	牛乳、豚挽肉、ツナ缶詰	ニンニク、玉葱、人参、セロリー、マッシュルー ム、青ピーマン、トマト缶、小松菜、キャベツ、 レモン汁、オレンジ	めん、米ぬか油、き び砂糖	ハヤシルー、ケ チャップ、醤油、 塩、コンショウ、コンソ メ	645 24.0 18.9 2.3	
4/10	月	ごはん	麻婆豆腐 リャンバンサンスウ オレンジ	○	牛乳、豚挽肉、豆腐、ロ ースハム、錦糸卵、みそ	生姜、ニンニク、長ネギ、人参、 ホウレンソウ、筍、椎茸、キュウリ、 もやし、オレンジ	ごはん、米ぬか油、ご ま油、片栗粉、春雨、 三温糖	豆板糖、甜面醬、オ イスターソース、ラー 油、醤油、ケイトンタ ン、酢、塩	642 25.8 20.9 2.4	
4/11	火	にんじん ごはん	いかのレモンソースがけ キュウリとキャベツの塩昆布漬け 中華風大豆わかめスープ	○	牛乳、いか、塩昆布、大 豆、鶏肉、ワカメ	人参、レモン汁、キュウリ、筍、キャ ベツ、長ネギ	ごはん、ごま、米ぬか 油、片栗粉、きび砂 糖、ごま油、春雨	コンソメ、塩、醬 油、酒、コンショウ、 ケイトンタン	613 24.5 19.0 2.7	
4/12	水	塩川もぐもぐスープの日 ピタパン	チリコンカン マカロニサラダ コンソメスープ	○	牛乳、大豆、ベーコン、 豚挽肉、鶏挽肉、ツナ缶 詰	ニンニク、赤ピーマン、トマト缶、 人参、キャベツ、キュウリ、切り干 し大根、パセリ	ピタパン、米ぬか油、 パン粉、マカロニ、マヨネ ーズ、じゃがいも	ラー油、ケチャップ、コ ンソメ、ソース、塩、コン ショウ、酢、醤油	614 25.8 24.5 2.7	
4/13	木	地場産野菜 ポークカレー	キャベツとワカメの風味和え いちご	○	牛乳、豚肉、ワカメ、かつ お節	ニンニク、玉葱、人参、枝豆、 キャベツ、いちご	ごはん、米ぬか油、 じゃがいも、ごま、ごま 油	カレールー、醤油	611 18.9 18.0 2.6	
4/14	金	みそ ラーメン	手作り花シューマイ 中華サラダ	○	牛乳、豚肉、豚挽肉、ロ ースハム、錦糸卵、みそ	生姜、ニンニク、キャベツ、人参、 椎茸、ニラ、もやし、長ネギ、 筍、キュウリ、きくらげ	めん、米ぬか油、ごま油、片 栗粉、きび砂糖、しゅうまいの 皮、春雨、三温糖	ケイトンタ、醤油、コ ンソメ、ケイトンタ、 マヨネーズ、みりん、酢、 塩	621 25.4 18.0 2.6	
4/17	月	ごはん	鶏肉の青のりソースがけ ボイル野菜のチーズおかかあえ 中華コーンスープ	○	牛乳、鶏肉、青のり、ダイ スチーズ、かつお節、卵、 豆腐	ホウレンソウ、キャベツ、人参、ニ ラ、コーン缶	ごはん、片栗粉、米ぬ か油、きび砂糖	塩、コンショウ、 酒、醤油、みり ん、ケイトンタン	655 28.3 21.1 1.9	
4/18	火	サンマルちゃん献立 ごはん	高野豆腐の卵とじ 大豆と小魚のあめ煮 三色お浸し	○	牛乳、かまぼこ、凍り豆腐、 卵、ちりめんじゃこ、大豆、ワ カメ、かつお節	人参、玉葱、しらたき、椎 茸、ホウレンソウ、グリーンピース、も やし、コーン缶	ごはん、米ぬか油、 きび砂糖、ごま、ごま 油	みりん、醬 油、だし	639 28.7 21.7 2.2	
4/19	水	ミルク トースト	ポトフ コールスローサラダ 花見きなこ団子	○	牛乳、脱脂粉乳、ウイナ ー鶏肉、ツナ缶詰、きなこ	人参、大根、玉葱、キャベツ、キヌ サヤ、キュウリ、コーン缶、レモン汁	食パン、甘バター、米ぬか 油、じゃがいも、マヨネーズ、白 玉団子、きび砂糖	コンソメ、醤油、 塩、コンショウ、酢	665 25.3 25.7 2.3	
4/20	木	入学お祝い献立 紫黒 ごはん	鶏のから揚げ キャベツとツナのサラダ ころゆ 県産とちおとめセリー	○	牛乳、鶏肉、ツナ缶詰、 ホタテ干し貝柱	玉葱、キュウリ、キャベツ、しらた き、細竹、人参、椎茸、きくら げ、小松菜	紫黒ごはん、片栗粉、米 ぬか油、マヨネーズ、里芋、 焼き麩、とちおとめセリー	塩、コンショウ、カー リックパウダー、 酒、酢、醤油、 だし	637 28.0 19.7 2.1	
4/21	金	大好き喜多方の日 喜多方 ラーメン	焼き豚 煮卵 ワカメと大根のサラダ	○	牛乳、なると、焼き豚、 卵、するめ、ワカメ、ツナ 缶詰	人参、メンマ、椎茸、長ネ ギ、大根、キュウリ	めん、三温糖、米ぬか 油	ケイトンタ、だし、み りん、塩、コンショウ、醬 油、カーリックパウ ダー、生姜、酒、酢	631 30.8 18.0 3.4	
4/24	月	ごはん	いかじゃが煮 厚焼き卵 ひじきとツナのサラダ	○	牛乳、いか、生揚げ、厚 焼き卵、干しひじき、ツ ナ缶詰	人参、大根、レモン汁、キャベ ツ、枝豆	ごはん、米ぬか油、 じゃがいも、三温糖、 ごま油、きび砂糖	塩、みりん、 醤油、酢	676 27.6 21.8 2.4	
4/25	火	日本列島味巡り・青森 ごはん	鰯のみそだれがけ ホウレンソウとキャベツのおかかあえ けの汁	○	牛乳、さわら、かつお 節、凍り豆腐、大豆、み そ	生姜、玉葱、ホウレンソウ、キャベツ、もやし、 大根、人参、コホウ、つきこんにゃ く、椎茸、小松菜	ごはん、三温糖、ごま 油、さつまいも	塩、酒、醤油、 みりん、だし	612 26.2 16.1 2.4	
4/26	水	コッペパン	ドライカレー グリーンポテト ジュリエンスープ 県産リンゴ入りフルーツヨーグルト	○	牛乳、豚挽肉、鶏挽肉、 パルメザンチーズ、青のり、 鶏肉、ヨーグルト	ニンニク、生姜、玉葱、人参、コーン缶、枝 豆、キャベツ、パセリ、みかん缶詰、夏み かん缶詰、県産リンゴダイスカット	コッペパン、米ぬか 油、パン粉、じゃがい も	赤ワイン、ケチャップ、コ ンソメ、ソース、塩、おろ し、マヨネーズ、カレー粉、コ ショウ	655 32.1 20.1 2.9	
4/27	木	ビビンバ	キャベツの風味あえ 大根とワカメのみそ汁	○	牛乳、豚肉、錦糸卵、か つお節、油揚げ、ワカメ、 みそ	人参、切り干し大根、もやし、 ホウレンソウ、キャベツ、キュウ リ、大根、長ネギ	ごはん、ごま油、三温糖、 水あめ、じゃがいも	醤油、コンショウ、チ ョーラン、だし	605 21.9 18.2 2.7	
4/28	金	豚キムチ めん	ワカメと大根のサラダ ココア蒸しパン	○	牛乳、豚肉、ワカメ、ツナ 缶詰、みそ、脱脂粉乳、 豆乳	生姜、ニンニク、椎茸、人参、白菜、もやし、 ニラ、白菜キムチ漬け、長ネギ、大 根、キュウリ	めん、ごま油、三温糖、蒸しハ ンニックス粉、きび砂糖、チョコチップ	醤油、ケイトンタ ン、コンショウ、 塩、酢、ビュアコ ア	712 28.0 18.0 2.6	

☆市では、学校給食地元農産物等の放射性物質検査を今年度も行っており、検出されていない食材を使用してお
ります。

☆材料の都合により献立を変更することがあります。

☆栄養価の基準値は、小学校中学年の給食の量の基準値を記載しております。学年に合わせて配膳しているため、
栄養価の基準値も学年によって多少の増減があります。

エネルギー	640
蛋白質	26.3
脂質	20.0
塩分	2.5

