

4月の学校給食献立表

千曲市第二学校給食センター
TEL026-275-0365 FAX026-261-4740

日	曜	献立名	食品の種類とはたらき						栄養価(小学校)		栄養価(中学校)		欠食の学校
			血や肉になるもの(赤)		からだの調子をよくするもの(緑)		はたらく力や体温になるもの(黄)		エネルギー(キロカロリー)	脂質(グラム)	エネルギー(キロカロリー)	脂質(グラム)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(グラム)	食塩相当量(グラム)	たんぱく質(グラム)	食塩相当量(グラム)	
7	月	麦ごはん わかめスープ ハンバーグデミグラスソース ツナサラダ	かまぼこ ハンバーグ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ・もやし なげねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん さとう		エネルギー 575	脂質 19.0	エネルギー 739	脂質 22.5	
								たんぱく質 22.7	食塩相当量 2.6	たんぱく質 27.9	食塩相当量 3.1		
8	火	コッペパン 春雨スープ ころころチキン ウインナーと野菜のソテー	かまぼこ とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ・もやし キャベツ・コーン	コッペパン はるさめ かたくりこ	あぶら	エネルギー 668	脂質 26.9	エネルギー 814	脂質 31.3	
								たんぱく質 30.1	食塩相当量 3.2	たんぱく質 35.7	食塩相当量 3.8		
9	水	麦ごはん 凍り豆腐のそぼろ汁 ちくわの蒲焼き(2こ) 大豆のサラダ	とりにく こおりどうふ みそ・ちくわ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・しょうが だいこん・キャベツ きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 627	脂質 21.2	エネルギー 800	脂質 24.8	
								たんぱく質 22.6	食塩相当量 2.7	たんぱく質 27.8	食塩相当量 3.3		
10	木	麦ごはん ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい(2こ) もやしのナムル	ツナ・とうふ にくしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが・たまねぎ ほしいだけ なげねぎ・もやし きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 661	脂質 24.6	エネルギー 801	脂質 26.7	
								たんぱく質 27.5	食塩相当量 2.3	たんぱく質 31.8	食塩相当量 3.0		
11	金	麦ごはん ブラウンシチュー 鶏肉の照り焼き こんにゃくサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	むぎごはん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 533	脂質 14.1	エネルギー 782	脂質 23.8	
								たんぱく質 18.2	食塩相当量 2.0	たんぱく質 31.3	食塩相当量 2.5		
14	月	麦ごはん 凍り豆腐のみそ汁 肉団子の甘酢がらめ コーンサラダ	みそ こおりどうふ ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきだけ はくさい・たまねぎ なげねぎ・コーン キャベツ・きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 620	脂質 22.6	エネルギー 773	脂質 25.7	
								たんぱく質 22.2	食塩相当量 2.2	たんぱく質 26.3	食塩相当量 2.6		
15	火	コッペパン マカロニスープ 焼きロングウインナー イタリアンサラダ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし キャベツ・きゅうり えだまめ	コッペパン マカロニ さとう		エネルギー 613	脂質 25.0	エネルギー 753	脂質 29.5	
								たんぱく質 26.1	食塩相当量 3.2	たんぱく質 31.3	食塩相当量 4.0		
16	水	麦ごはん ふのみそ汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 磯香あえ	あぶらあげ みそ とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし キャベツ	むぎごはん じゃがいも ふ・さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 632	脂質 19.8	エネルギー 790	脂質 22.4	
								たんぱく質 24.8	食塩相当量 2.3	たんぱく質 29.3	食塩相当量 2.7		
17	木	麦ごはん さつま汁 肉丼煮 パンバンジーサラダ	ちくわ・みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん・ごぼう たまねぎ・もやし きゅうり・キャベツ	むぎごはん さつまいも しらたき さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 584	脂質 16.0	エネルギー 733	脂質 17.8	
								たんぱく質 24.8	食塩相当量 2.4	たんぱく質 29.2	食塩相当量 2.9		
18	金	ゆかりごはん 桜のすまし汁 ポテトとお米のささみカツ マカロニとハムのサラダ お祝いいちごゼリー	とりにく・とうふ さくらかまぼこ ローズハム ささみカツ	ぎゅうにゅう	みつば にんじん	はくさい えのきだけ きゅうり・キャベツ レモンかじゅう	むぎごはん マカロニ いちごゼリー	あぶら	エネルギー 610	脂質 19.2	エネルギー 769	脂質 21.4	
								たんぱく質 26.7	食塩相当量 2.4	たんぱく質 31.8	食塩相当量 2.8		
21	月	麦ごはん おでん キャベツ入りつくね 春雨サラダ	ちくわ さつまあげ つくね	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん・キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも こんにゃく さとう・はるさめ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 594	脂質 17.2	エネルギー 741	脂質 19.2	
								たんぱく質 20.4	食塩相当量 2.9	たんぱく質 24.2	食塩相当量 3.3		
22	火	コッペパン コーンポタージュ 鶏ささみのレモンあえ 糸寒天サラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム いとかんてん	にんじん	たまねぎ コーン レモンかじゅう キャベツ・きゅうり	コッペパン かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 710	脂質 25.4	エネルギー 865	脂質 29.7	
								たんぱく質 34.1	食塩相当量 3.5	たんぱく質 40.8	食塩相当量 4.4		
23	水	麦ごはん 野菜のみそ汁 凍り豆腐の肉みそかけ のりごまあえ	みそ こおりどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん・たまねぎ えのきだけ キャベツ・きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 612	脂質 19.2	エネルギー 764	脂質 21.6	
								たんぱく質 21.6	食塩相当量 2.5	たんぱく質 25.8	食塩相当量 2.9		
24	木	麦ごはん チキンカレー パゲッティ みしょうかん(かんきつ類)	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・たまねぎ りんご・キャベツ きゅうり・コーン みしょうかん	むぎごはん じゃがいも スパゲッティ	あぶら	エネルギー 648	脂質 16.4	エネルギー 804	脂質 18.3	
								たんぱく質 19.8	食塩相当量 2.0	たんぱく質 23.5	食塩相当量 2.5		
25	金	麦ごはん かきたま汁 キャベツメンチ ごまあえ	かまぼこ たまご キャベツメンチ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ・キャベツ もやし	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	エネルギー 660	脂質 23.7	エネルギー 840	脂質 27.7	
								たんぱく質 24.3	食塩相当量 2.6	たんぱく質 30.0	食塩相当量 3.3		
28	月	麦ごはん 豚汁 シルバーの西京焼き(魚) かおり粉あえ	ぶたにく とうふ シルバー みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・たまねぎ だいこん・なげねぎ キャベツ・きゅうり	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 559	脂質 16.2	エネルギー 699	脂質 17.9	
								たんぱく質 28.1	食塩相当量 1.9	たんぱく質 33.3	食塩相当量 2.2		
30	水	麦ごはん ワンタンスープ 野菜コロッケ ごぼうサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし なげねぎ・ごぼう キャベツ・コーン	むぎごはん こめワンタン やさしいコロッケ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 656	脂質 22.2	エネルギー 818	脂質 25.1	
								たんぱく質 18.6	食塩相当量 1.8	たんぱく質 22.0	食塩相当量 2.3		

今年度より毎月8日は「オーガニック給食」の日です。
化学的なものを使わず栽培された体にも環境にもやさしい
「オーガニック野菜」を使用した給食を提供します。
(8日が休日の場合は前後します)

今月の「オーガニック野菜」は
春雨スープの小松菜と
野菜ソテーのチンゲンサイが
千曲市産のオーガニック野菜です。