

4月の学校給食献立表

千曲市第2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)		体の調子を良くするもの(緑)		はたらく力や体温になるもの(黄)		エネルギー(400J)	脂質(7.5g)	エネルギー(400J)	脂質(7.5g)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(7.5g)	食塩相当量(7.5g)	たんぱく質(7.5g)	食塩相当量(7.5g)		
7	火	麦ごはん 凍り豆腐のみそ汁 肉丼煮 ハンパンジーサラダ	みそ こおりどうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	えのきたけ はくさい・たまねぎ ごぼう・もやし キャベツ	むぎごはん しらたき さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 552 たんぱく質 26.2	脂質 16.0 食塩相当量 2.3	エネルギー 70.4 たんぱく質 32.3	脂質 18.4 食塩相当量 2.8		
8	水	麦ごはん さつまいも汁 凍り豆腐の肉みそかけ 糸寒天サラダ	ちくわ・みそ こおりどうふ とりにく	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん	だいこん・ごぼう たまねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん さつまいも こんにやく かたくりこ・さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 665 たんぱく質 22.3	脂質 21.0 食塩相当量 2.6	エネルギー 82.9 たんぱく質 26.4	脂質 23.9 食塩相当量 3.0		
9	木	麦ごはん 五目スープ 野菜コロッケ 小松菜ともやしのあえもの	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが・にんにく たまねぎ・もやし	むぎごはん かたくりこ やさしいコロッケ さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 581 たんぱく質 17.7	脂質 18.4 食塩相当量 2.1	エネルギー 72.8 たんぱく質 21.0	脂質 20.6 食塩相当量 2.5		
オーガニック給食														
10	金	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 チキンウインナー	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 578 たんぱく質 25.9	脂質 20.6 食塩相当量 3.1	エネルギー 68.8 たんぱく質 29.5	脂質 22.6 食塩相当量 3.8		
13	月	麦ごはん ワンタンスープ キャベツメンチ ツナサラダ	ぶたにく キャベツメンチ ツナ	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	むぎごはん こめワンタン さとう	あぶら	エネルギー 658 たんぱく質 23.3	脂質 23.3 食塩相当量 2.0	エネルギー 83.7 たんぱく質 28.7	脂質 27.1 食塩相当量 2.4		
14	火	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 たけのこ・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 659 たんぱく質 27.7	脂質 24.6 食塩相当量 2.3	エネルギー 80.0 たんぱく質 31.8	脂質 26.7 食塩相当量 3.0		
15	水	麦ごはん 春雨スープ ハンバーグデミグラスソース ごぼうサラダ	かまぼこ ハンバーグ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし ごぼう・キャベツ コーン	むぎごはん はるさめ さとう	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 612 たんぱく質 22.1	脂質 21.4 食塩相当量 2.5	エネルギー 78.3 たんぱく質 27.1	脂質 25.3 食塩相当量 2.9		
16	木	麦ごはん すいとん汁 ちくわの蒲焼き(2こ) ごまあえ	とりにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えのきたけ はくさい・だいこん キャベツ・もやし	むぎごはん すいとん かたくりこ さとう	あぶら ごま	エネルギー 617 たんぱく質 19.8	脂質 17.8 食塩相当量 2.8	エネルギー 78.7 たんぱく質 24.3	脂質 20.5 食塩相当量 3.6		
17	金	コッペパン コーンポタージュ 鶏ささみのレモンあえ こんにやくサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	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 こんにやく	あぶら ごまあぶら	エネルギー 695 たんぱく質 33.8	脂質 24.0 食塩相当量 3.7	エネルギー 84.7 たんぱく質 40.6	脂質 28.0 食塩相当量 4.5		
20	月	麦ごはん 野菜のみそ汁 焼いてメンチカツ 切り干し大根煮	みそ メンチカツ さつまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん・たまねぎ はくさい きりほしだいこん	むぎごはん さとう	あぶら	エネルギー 558 たんぱく質 19.8	脂質 21.3 食塩相当量 2.8	エネルギー 68.1 たんぱく質 22.2	脂質 22.1 食塩相当量 3.1		
21	火	麦ごはん 凍り豆腐のそぼろ汁 ソースほきフライ(魚) コーンサラダ	とりにく こおりどうふ みそ ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・しょうが だいこん・ながねぎ コーン・キャベツ きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ パンこ・こむぎこ	あぶら	エネルギー 649 たんぱく質 27.2	脂質 20.3 食塩相当量 2.6	エネルギー 80.9 たんぱく質 33.1	脂質 23.1 食塩相当量 2.8		
入学・進級お祝い献立														
22	水	赤飯 吉野汁 ころころチキン 枝豆サラダ お祝いいちごゼリー・ごま塩	あずき とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい・えだまめ もやし・キャベツ	もちごめ かたくりこ いちごゼリー ごまあぶら	ごま あぶら ごまあぶら	エネルギー 644 たんぱく質 30.7	脂質 18.8 食塩相当量 2.3	エネルギー 79.9 たんぱく質 36.5	脂質 20.9 食塩相当量 2.7		
23	木	麦ごはん かきたま汁 肉団子の甘酢がらめ マカロニサラダ	かまぼこ たまご ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 684 たんぱく質 23.7	脂質 27.0 食塩相当量 2.5	エネルギー 84.9 たんぱく質 28.0	脂質 31.1 食塩相当量 3.1		
24	金	コッペパン ラビオリスープ 鶏肉のトマトソースがけ 春雨サラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく・たまねぎ もやし・キャベツ きゅうり	コッペパン ラビオリ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 574 たんぱく質 27.7	脂質 17.3 食塩相当量 3.1	エネルギー 69.9 たんぱく質 33.0	脂質 20.0 食塩相当量 3.6		
27	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・みそ シルバー	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・たまねぎ だいこん・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 551 たんぱく質 27.7	脂質 15.9 食塩相当量 1.9	エネルギー 69.2 たんぱく質 32.8	脂質 17.6 食塩相当量 2.2		
28	火	麦ごはん ツナカレー 鶏肉ののり塩揚げ 福神漬け和え	ツナ・ホキ あおのり	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 ふくじんづけ	むぎごはん じゃがいも かたくりこ	あぶら	エネルギー 728 たんぱく質 27.0	脂質 24.6 食塩相当量 2.9	エネルギー 91.7 たんぱく質 32.2	脂質 28.3 食塩相当量 3.5		
30	木	こどもの日献立 じゃが芋のみそ汁 笹かまぼこの抹茶揚げ (小1こ・中2こ) 磯香あえ	みそ ささかまぼこ のり	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこごはんのもと だいこん・たまねぎ ながねぎ・もやし キャベツ	むぎごはん じゃがいも てんぷらこ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 555 たんぱく質 20.3	脂質 17.0 食塩相当量 3.0	エネルギー 71.4 たんぱく質 25.6	脂質 19.2 食塩相当量 3.5		

今月の千曲市産【オーガニック野菜】は
五目スープの チンゲンサイ と
小松菜ともやしのあえもの の 小松菜 です。