

# 令和4年 4月 学校給食献立表 (小学生)

月	火	水	木	金
	12 米飯 肉団子の甘酢あん わかめスープ さかなふりかけ (袋) 牛乳	13 米飯 ぶりのみそ焼き 沢煮椀 しば漬 牛乳	14 米飯 中華サラダ 団子スープ ひじきつくだ煮 (袋) 牛乳	15 米飯 チキンカツと新キャベツのソテー ポークカレー ヨーグルトドリンク
18 米飯 さばのしょうが煮 呉汁 昆布ふりかけ (袋) 牛乳	19 米飯 焼きそば風切り干し大根 豆乳入りコーンスープ じゃこのつくだ煮 牛乳	20 米飯 鱈のカリカリ揚げ ささみと春野菜の和風春雨スープ ねぎ入り豚みそ ヨーグルトドリンク	21 米飯 豚肉のコチュジャンいため 中華スープ 納豆 牛乳	22 キャロットライス ハッシュドポテト 鶏肉のトマト煮込み スライスチーズ 牛乳
25 とりそぼろと生姜の炊き込みごはん 豆腐ハンバーグ たけのこのみそ汁 牛乳	26 <1年生給食開始> 米飯 フルーツカクテル ビーフカレー 味付けいりこ 牛乳	27 米飯 鶏肉のたつた揚げ 豚汁 さかなつくだ煮 (袋) 牛乳	28 ガーリックライス 白身魚のバジル焼き じゃがいもの豆乳ポタージュ 角チーズ 牛乳	29 

## < 学校給食だよりが変わりました >

今年度よりtomoLinksの連絡帳機能を活用してデータで配信するため、学校給食だよりが変わりました。使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。画面をスクロールするか、「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。  
また、毎日の給食を学校栄養士がブログで紹介していますので、そちらもぜひご覧ください。

	一ヶ月 平均								
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
						A ( $\mu$ gRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
低学年	545	22.8	17.5	386	2.0	201	0.30	0.48	18
中学年	636	25.1	18.7	393	2.3	217	0.34	0.50	21
高学年	691	26.9	19.7	399	2.5	232	0.36	0.51	22

毎日の学校給食を学校栄養士がブログで紹介しています！

<URL> <https://blog.goo.ne.jp/minohpakupaku>

# 週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和4年

		4月12日(火)		4月13日(水)		4月14日(木)		4月15日(金)	
		米飯 肉団子の甘酢あん わかめスープ さかなふりかけ(袋) 牛乳		米飯 ぶりのみそ焼き 沢煮椀 しば漬 牛乳		米飯 中華サラダ 団子スープ ひじきつくだ煮(袋) 牛乳		米飯 チキンカツと新キャベツのソテー ポークカレー ヨーグルトドリンク	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
		米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
		水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
		肉だんご(チキン)	30 g	ぶり	50 g	焼き豚	15 g	米粉チキンカツ	1 個
		たまねぎ	15 g	酒	1 g	きゅうり	10 g	油	5 g
		にんじん	5 g	塩	0.1 g	にんじん	10 g	新キャベツ	20 g
		ピーマン(青)	5 g	こしょう	0.01 g	もやし	20 g	チンゲンサイ	10 g
		砂糖	2 g	油	2 g	白ごま	1 g	塩	0.1 g
		しょうゆ	2 g	たまねぎ	10 g	ねりごま	1 g	こしょう	0.01 g
		酢	1 g	信州みそ	3 g	ごま油	1 g	油	1 g
		水	15 g	水	2 g	水	1.5 g	豚肉	20 g
		でんぷん	1 g	砂糖	2 g	砂糖	1 g	じゃがいも	40 g
		油	1 g	みりん	1 g	しょうゆ	0.3 g	たまねぎ	45 g
		牛肉	10 g	豚肉	10 g	塩	0.2 g	にんじん	10 g
		生わかめ	2 g	生揚げ	20 g	牛肉	10 g	こまつな	10 g
		たまねぎ	20 g	だいこん	20 g	白玉団子	25 g	にんにく	0.3 g
		にんじん	10 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g	しょうが	0.3 g
		もやし	10 g	れんこん	10 g	たまねぎ	15 g	塩	0.6 g
		えのきたけ	10 g	ほうれんそう	10 g	キャベツ	10 g	油	1 g
		ほうれんそう	10 g	けずり節	1.5 g	こまつな	10 g	フイヨン(缶)	5 g
		白ごま	1 g	だし昆布	1 g	油	1 g	トマトケチャップ	7 g
		だし昆布	0.5 g	水	100 g	ガラスープ	4 g	ウスターソース	3 g
		ガラスープ	4 g	しょうゆ	1 g	だし昆布	0.5 g	しょうゆ	3 g
		水	100 g	塩	0.6 g	水	100 g	りんごピューレ(缶)	6 g
		塩	0.6 g	しば漬	8 g	塩	0.6 g	上新粉	4 g
		こしょう	0.02 g	牛乳	1 本	こしょう	0.02 g	油	3 g
		しょうゆ	1 g			しょうゆ	1 g	カレー粉	0.7 g
		油	1 g			ひじきつくだ煮	1 袋	水	60 g
		さかなふりかけ	1 袋			牛乳	1 本	ヨーグルトドリンク	1 本
		牛乳	1 本						

# 週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合は[ここをクリックしてください](#)

令和4年

4月18日(月)		4月19日(火)		4月20日(水)		4月21日(木)		4月22日(金)	
米飯 さばのしょうが煮 呉汁 昆布ふりかけ(袋) 牛乳		米飯 焼きそば風切り干し大根 豆乳入りコンスープ じゃこのつくだ煮 牛乳		米飯 鯖のかりかり揚げ ささみと春野菜の和風春雨スープ ねぎ入り豚みそ ヨーグルトドリンク		米飯 豚肉のコチュジャンいため 中華スープ 納豆 牛乳		キャロットライス ハッシュドポテト 鶏肉のトマト煮込み スライスチーズ 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	90.4 g
さば	45 g	牛肉	15 g	さわら	1 切	豚肉	25 g	にんじん	8 g
しょうが	1 g	切り干し大根	3.5 g	酒	1 g	たまねぎ	20 g	ガラスープ	2.4 g
しょうゆ	4 g	たまねぎ	10 g	しょうゆ	3 g	にんじん	10 g	塩	0.8 g
根深ねぎ	10 g	キャベツ	15 g	でんぶん	8 g	こまつな	10 g	こしょう	0.01 g
砂糖	3 g	にんじん	5 g	油	4 g	しょうが	0.5 g	油	1.6 g
酒	3 g	油	1 g	鶏肉	10 g	にんにく	0.3 g	じゃがいも	40 g
みりん	1 g	ウスターソース	3.5 g	はるさめ	3 g	白ごま	1 g	塩	0.25 g
水	20 g	塩	0.15 g	新キャベツ	25 g	油	1 g	こしょう	0.01 g
だいた	10 g	こしょう	0.01 g	たまねぎ	20 g	しょうゆ	1 g	でんぶん	1 g
油揚げ	3 g	鶏肉	20 g	新じゃがいも	10 g	酒	1 g	油	2 g
にんじん	10 g	クリームコーン(缶)	20 g	にんじん	10 g	コチュジャン	1 g	鶏肉	40 g
キャベツ	10 g	ホールコーン	10 g	グリーンアスパラガス	5 g	塩	0.2 g	塩	0.1 g
だいこん	20 g	たまねぎ	20 g	油	1 g	こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g
たまねぎ	15 g	にんじん	10 g	ゆず果汁	0.5 g	鶏肉	15 g	たまねぎ	30 g
こまつな	10 g	ほうれんそう	5 g	ガラスープ	4 g	豆腐(冷)	10 g	にんじん	10 g
赤みそ	5 g	豆乳	20 g	だし昆布	0.5 g	にんじん	10 g	キャベツ	20 g
信州みそ	4 g	ブイヨン(缶)	4 g	水	100 g	たまねぎ	10 g	ほうれんそう	5 g
煮干し	4 g	水	80 g	塩	0.6 g	はくさい	20 g	ホールトマト(缶)	10 g
水	100 g	塩	0.7 g	こしょう	0.02 g	チンゲンサイ	10 g	トマトケチャップ	10 g
こんぶふりかけ	1 袋	こしょう	0.02 g	しょうゆ	1 g	油	1 g	にんにく	0.3 g
牛乳	1 本	でんぶん	1 g	豚肉	15 g	ガラスープ	4 g	油	1 g
		ちりめんじゃこ	6 g	葉ねぎ	2 g	だし昆布	0.5 g	ブイヨン(缶)	3 g
		砂糖	1 g	にんにく	0.1 g	水	100 g	水	40 g
		しょうゆ	1 g	しょうが	0.1 g	しょうゆ	1 g	塩	0.5 g
		酒	1 g	信州みそ	4 g	塩	0.6 g	こしょう	0.02 g
		牛乳	1 本	酒	2 g	こしょう	0.02 g	でんぶん	0.5 g
				砂糖	2 g	納豆(カップ)	1 個	スライスチーズ	1 枚
				ごま油	1 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本
				ヨーグルトドリンク	1 本				

# 週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和4年

4月25日(月)		4月26日(火)		4月27日(水)		4月28日(木)	
とりそばろと生姜の炊き込みごはん 豆腐ハンバーグ たけのこのみそ汁 牛乳		米飯 フルーツカクテル ビーフカレー 味付けいりこ 牛乳		米飯 鶏肉のたつた揚げ 豚汁 さかなつくだ煮(袋) 牛乳		ガーリックライス 白身魚のバジル焼き じゃがいもの豆乳ポタージュ 角チーズ 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	72 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
水	100.8 g	水	112 g	水	112 g	水	92.8 g
鶏肉	12 g	白桃(缶)	25 g	鶏肉	60 g	たまねぎ	8 g
しょうが	0.64 g	みかん(缶)	25 g	塩	0.3 g	にんじん	4 g
にんじん	8 g	牛肉	45 g	こしょう	0.01 g	にんにく	0.64 g
油	0.8 g	じゃがいも	40 g	しょうゆ	3 g	ガラスープ	2.4 g
みりん	0.8 g	たまねぎ	45 g	しょうが	0.3 g	塩	0.8 g
しょうゆ	1.6 g	にんじん	15 g	でんぷん	8 g	こしょう	0.01 g
塩	0.64 g	こまつな	10 g	油	6 g	油	1.6 g
豆腐(冷)	20 g	にんにく	0.3 g	豚肉	15 g	ホキ	60 g
牛肉	30 g	しょうが	0.3 g	たまねぎ	20 g	酒	1 g
たまねぎ	10 g	油	1 g	だいこん	15 g	塩	0.2 g
葉ねぎ	5 g	ブイヨン(缶)	5 g	にんじん	10 g	バジルペースト	3 g
でんぷん	8 g	トマトケチャップ	7 g	れんこん	10 g	油	1 g
塩	0.2 g	りんごピューレ(缶)	6 g	葉ねぎ	5 g	ウイナーソーセージ	10 g
しょうゆ	1 g	ウスターソース	3 g	信州みそ	4 g	じゃがいも	40 g
こしょう	0.01 g	しょうゆ	3 g	赤みそ	5 g	たまねぎ	25 g
油	1 g	しょうゆ	0.6 g	煮干し	4 g	にんじん	15 g
しょうゆ	2 g	上新粉	4 g	水	100 g	はくさい	10 g
砂糖	1 g	油	3 g	おさかなそばろつくだ煮	1 袋	クリームコーン(缶)	5 g
でんぷん	0.2 g	カレー粉	0.7 g	牛乳	1 本	むきえんどう	3 g
水	5 g	水	60 g			油	1 g
焼き豚	8 g	味付けいりこ	1 袋			ブイヨン(缶)	6 g
たけのこ(水煮)	8 g	牛乳	1 本			水	60 g
たまねぎ	25 g					豆乳	20 g
にんじん	10 g					塩	0.7 g
だいこん	10 g					こしょう	0.02 g
つきこんにやく	10 g					角チーズ	1 個
こまつな	10 g					牛乳	1 本
信州みそ	4 g						
赤みそ	5 g						
だし昆布	0.5 g						
けずり節	1.5 g						
水	100 g						
牛乳	1 本						