

令和6年4月学校給食予定献立表

草加市立松原小学校


日	主食	牛乳	おかず	熱や力の元になる 黄の仲間		血や肉になる 赤の仲間		体の調子を整える 緑の仲間		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
				炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	
10 水	茎わかめごはん	○	チキンとポテトのから揚げ 千種和え	精白米 でん粉 じゃがいも 砂糖	白いりごま なたね油	鶏もも肉	牛乳 たきこみ茎わかめ	にんじん こまつな	もやし キャベツ	656 kcal 24.2 g 2.4 g
11 木	ガーリックフランス	○	コーンシチュー フレンチサラダ	ソフトフランス パン じゃがいも 小麦粉	調理用バター オリーブ油 米サラダ油	豚もも肉	牛乳 脱脂粉乳	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり みかん缶	619 kcal 22.9 g 2.5 g
12 金	(一汁二菜の日) ごはん	○	さわら西京焼き ふきのぴりから炒め かみなり汁	白飯 つきこんにやく 砂糖 板こんにやく	米サラダ油 白いりごま	さわら西京漬 油揚げ 焼き豆腐	牛乳	にんじん	ぶき だいこん 長ねぎ	637 kcal 28.3 g 1.9 g
15 月	ごまごはん	○	生揚げの肉野菜あんかけ きゃべつのゆかり和え	精白米 砂糖 でん粉	白いりごま 米サラダ油	花削り 油揚げ 生揚げ 豚もも肉	牛乳	ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ もやし キャベツ たきこみゆかり	574 kcal 22.9 g 1.9 g
16 火	クロワッサン 若竹うどん ※1年生ならし給食(クロワ ッサン・牛乳)	○	えびと大豆の甘煮 大阪漬	クロワッサン うどん でん粉 砂糖	なたね油 白いりごま	むきえび 乾燥大豆	牛乳 生わかめ	にんじん	たけのご水煮 長ねぎ だいこん	572 kcal 27.1 g 2.7 g
17 水	チキンカレー ※1年生給食開始	○	海草サラダ	白飯 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米サラダ油 白いりごま	鶏もも肉	牛乳 塩漬海草	にんじん	たまねぎ もやし にんにく しょうが ホールコーン キャベツ きゅうり	637 kcal 19.7 g 2.5 g
18 木	フラワー揚げパン(砂糖)	○	春のポトフ 果物(オレンジ)	フラワーロール 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	なたね油 米サラダ油	豚もも肉 ベーコン フランクフルト	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ かぶ 果物(オレンジ)	590 kcal 19.2 g 2.4 g
19 金	ごはん ごま塩	○	マーボー豆腐 中華サラダ	白飯 砂糖 でん粉 春雨	黒いりごま 米サラダ油 ごま油	豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん	にんにく 長ねぎ たけのご水煮 干しいたけ グリーンピース キャベツ もやし	702 kcal 28.5 g 2.4 g
22 月	たけのごはん	○	鶏肉のみそ照り焼き ごま和え	精白米 砂糖	白すりごま	油揚げ 鶏もも肉 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな	たけのご もやし	567 kcal 29.8 g 2.0 g
23 火	焼きそば	○	じゃが丸くん フルーツポンチ	中華めん じゃがいも でん粉 小麦粉 砂糖	米サラダ油 なたね油	豚もも肉 鶏卵	牛乳 サイコロチーズ	にんじん ピーマン	もやし キャベツ 黄桃缶 みかん缶 パイ缶	692 kcal 22.0 g 2.4 g
24 水	グリーンピースピラフ	○	魚のごまフライ 春キャベツのレモン漬	精白米 小麦粉 乾燥パン粉	米サラダ油 調理用バター 白いりごま なたね油	鶏もも肉 たら	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ レモン果汁	617 kcal 25.6 g 2.4 g
25 木	ツイストパン	○	まめまめミートローフ 粉ふき芋 ジュリエンスープ	ツイストパン 乾燥パン粉 砂糖 じゃがいも	米サラダ油	合い挽き肉 (豚牛) 大豆水煮 豆乳 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	枝豆 ホールコーン たまねぎ キャベツ えのきたけ	639 kcal 28.8 g 2.7 g
26 金	とうふめし	○	いかのかりん揚げ 磯香和え	精白米 砂糖 でん粉	米サラダ油 なたね油	鶏ひき肉 押し豆腐 油揚げ いか短冊 花削り	牛乳 きざみのり	にんじん こまつな	ぶなしめじ エリンギ もやし	629 kcal 30.4 g 2.6 g
30 火	ラスク 小松菜とベーコンの Pasta	○	コーンサラダ	コッペパン グラニュー糖 スパゲティ	調理用バター オリーブ油 米サラダ油	ベーコン	牛乳	たかのつめ こまつな パセリ	にんにく たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり ホールコーン	613 kcal 22.3 g 2.3 g

※献立は、学校行事や材料の都合で変更になることがあります。
※はしは、毎日洗って持ってきてください。

文部科学省学校給食摂取基準	650 kcal 24.0 g 2.0 g
---------------	-----------------------------

1年生給食予定

- ・4/16(火)ならし給食
給食の練習をします。献立は、クロワッサンと牛乳です。
- ・4/17(水)給食開始
大人気メニューの子キンカレー、牛乳、海草サラダの献立からスタートします。
- ・麺の日には補食のパンが基本的についていますが、1年生は給食の様子を見てつけ始めます。



今月の栄養目標「すききらいなく食べよう」～何でも食べて元気いっぱいな体を作りましょう。～