

ひ に ち	よ う び	こんだてめい ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	おもなしょくひん (使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。)						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む		
			からだをつくる			からだのちょうしをととのえる				エネルギーになる	
			1群 たんぱくしつ 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 むきしつ 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 くだもの	5群 たんすいかぶつ 米・パン・麵 いも・砂糖	6群 ししつ 油脂			
まい	にち	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
8	月	【第1学期始業式】 ごはん にくしゅうまい②		ぶたにく			たまねぎ しょうが	こめ こむぎこ パンこ さとう かたくりこ		636 19.9 17.1 2.0	
		ちゅうかはるさめ こんさいごまじる レモンゼリー		ハム あぶらあげ		にんじん にんじん	もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ レモン	はるさめ さといも さとう	ドレッシング ごま ごま あぶら		
9	火	【入学式】 はちみつパン			だっしふんにゅう			こむぎこ さとう はちみつ	ショートニング	614 24.5 22.6 2.6	
		しろみさかなフライ・ちゅうのうソース コールスローサラダ にくだんごのトマトスープ		ほき			キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ニンニク ブルーン しょうが	こむぎこ パンこ かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグマヨ あぶら		
10	水	むぎごはん あつやきたまご ほうれんそうのおひたし じゃがいもそぼろに		たまご (かつおぶし) ぶたにく さつまあげ		ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ えだまめ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま あぶら	628 24.4 17.0 2.3	
		セルフバーガー まるパン てりやきチキンパティ やさいのポトフ フルーツゼリーあえ			だっしふんにゅう			たまねぎ しょうが だいこん たまねぎ みかん もも パイン いちご ぶどう りんご	こむぎこ さとう パンこ さとう	ショートニング あぶら あぶら	582 22.9 21.2 2.1
12	金	【入学・進級祝い献立】 せきはん・ごましお とりにくなんばんづけ②		とりにく			しょうが ニンニク	こめ あずき こむぎこ さとう かたくりこ	ごま あぶら	711 28.1 23.7 2.3	
		ほうれんそうのいそかあえ とうふのみそしる おいわいいちごゼリー やきにくとん ごはん		(かつおぶし) とうふ あぶらあげ とうにゅう		のり わかめ	ほうれんそう キャベツ ねぎ いちご	さとう みずあめ			
15	月	やきにくとんのぐ ちくわのサラダ ワンタンスープ		ぶたにく ちくわ ナルト ぶたにく だいすこ		にんじん チーズ にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ しょうが しらたき キャベツ もやし キャベツ たまねぎ しょうが	こめ さとう	あぶら ドレッシング ごま ごまあぶら	610 23.3 19.4 2.7	
		【地産地消献立・なかちゃんランチ】 げんさんこむぎココアパン スパゲティボロネーゼ アスパラサラダ いちご(とちあいか)②		ぶたにく ハム		だっしふんにゅう にんじん トマト		たまねぎ ニンニク アスパラ キャベツ きゅうり コーン いちご	こむぎこ さとう スパゲティ ルウ	ショートニング カカオ あぶら ドレッシング	638 24.4 20.9 2.2
17	水	ちゅうかどん むぎごはん ちゅうかどんのぐ はるまき たまごスープ		ぶたにく ナルト ぶたにく とりにく とうふ たまご		にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ えのき ねぎ しょうが	こめ おおむぎ かたくりこ	あぶら ごまあぶら あぶら	701 22.4 28.5 1.9	
		ツナマヨパン コッペパン ツナマヨ にくだんご(トマトソース)② せんぎりやさいスープ セノビーゼリー		まぐるツナ とりにく ベーコン		だっしふんにゅう トマト にんじん		きゅうり たまねぎ たまねぎ キャベツ たまねぎ だいこん レモン	こむぎこ さとう ショートニング ノンエッグマヨ あぶら マーガリン	671 28.3 27.5 3.1	
19	金	【食育の日献立】 わかめごはん さばスタミナやき さんしょくごまあえ けんちんじる		わかめ さば とりにく とうふ		わかめ ほうれんそう にんじん にんじん	ニンニク しょうが もやし ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	こめ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	611 23.5 18.9 2.7	
		ごはん わふうソースハンバーグ キャベツのしおこんぶあえ じゃがいものみそしる		とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ		トマト にんじん	たまねぎ りんご しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	603 24.5 17.3 2.4	
23	火	しょくパン どちおとめジャム トマトオムレツ ごぼうサラダ クリームシチュー		だっしふんにゅう たまご とりにく とりにく とうにゅう		とりにく トマト にんじん にんじん フロccoli	いちご たまねぎ ごぼう きゅうり コーン たまねぎ しろいんげんまめ	こむぎこ さとう さとう みずあめ かたくりこ	ショートニング あぶら ドレッシング ごま マーガリン	619 21.5 22.8 2.6	
		むぎごはん ねぎまんじゅう② わかめサラダ にくとうふ		ぶたにく だいすこ まぐるツナ ぶたにく やきとうふ		にら わかめ にんじん こまつな	ねぎ キャベツ ニンニク しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ おおむぎ こむぎこ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま ドレッシング あぶら	638 27.5 18.9 2.4	
25	木	ミルクコッペパン チキンナゲット② ポテトサラダ だいすいりミネストローネスープ		とりにく ハム ベーコン だいす		だっしふんにゅう にんじん トマト にんじん	おから きゅうり たまねぎ だいこん たまねぎ セロリ ニンニク	こむぎこ さとう パンこ かたくりこ こめこ さとう じゃがいも マカロニ さとう	ショートニング あぶら ノンエッグマヨ あぶら	605 23.6 23.2 2.4	
		ごはん ポーカカレー かんぴょうサラダ けんさんせいにゅうヨーグルト		ぶたにく ハム		にんじん ヨーグルト	たまねぎ りんご しょうが ニンニク かんぴょう キャベツ えだまめ コーン	こめ じゃがいも ルウ	あぶら ごま ドレッシング あぶら	700 22.1 23.0 2.1	
30	火	コッペパン マーガリン エビかつ こんにゃくサラダ やきそば		だっしふんにゅう エビ タラ ハム ぶたにく ナルト		たまねぎ きゅうり こんにゃく キャベツ	こむぎこ さとう パンこ こむぎこ かたくりこ さとう	ショートニング マーガリン あぶら	653 26.2 25.0 3.4		

★小学校中学年の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.6g 塩分2g
 ★4月の平均栄養量 エネルギー639kcal たんぱく質24.2g 脂質21.6g 塩分2.4g
 ※今月の那珂川町産農産物・・・こめ、アスパラガス、きゅうり、トマト(一部)、いちご、きくらげ、しいたけ、ぶたにく(一部)

