

4月 よていこんだてだより



今月の給食目標：協力して準備しよう

令和6年4月号
今庄給食センター

日	お知らせ	予定献立 アンダーラインはカミカミメニューです。	赤の仲間 血・肉・骨になる		黄の仲間 熱や力のもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		栄養価
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン		
9火	給食開始	メキシカンライス 牛乳 豆乳みそスープ プリン	ぶたひきにく なると ちゅうあげ みそ だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ プリン	オリーブオイル	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ だいこん キャベツ ほうれんそう	熱量 636 初効 たんぱく質 24.7 g 脂質 20.1 g 炭水化物 86.5 g 食塩相当量 2.2 g	
10水		ごはん 牛乳 コロッケ 大豆のサラダ もやしのスープ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	こめ コロッケ	なたねあぶら ノンエッグ マヨネーズ	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん もやし ねぎ キャベツ きゅうり	熱量 643 初効 たんぱく質 21.1 g 脂質 20.4 g 炭水化物 90.5 g 食塩相当量 1.6 g	
11木	アイアン給食	ごはん 牛乳 パリッシュ 豚肉とじゃが芋のきんぴら 打ち豆汁	ぶたにく うちまめ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼし 	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	だいこん にんじん はくさい ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく えだまめ	熱量 644 初効 たんぱく質 26.8 g 脂質 20.3 g 炭水化物 85.9 g 食塩相当量 1.6 g	
12金		豚かまぼこ丼 牛乳 キャベツのみそ汁 豆によるこぶ	ぶたにく ちゅうあげ みそ だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ さとう さつまいも でんぶん	なたねあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな またいけ だいこん キャベツ こまつな	熱量 628 初効 たんぱく質 23.9 g 脂質 16.4 g 炭水化物 93.4 g 食塩相当量 2.5 g	
15月	進級・入学 お祝い給食	古代米入りごはん 牛乳 小にしめ 五目豚汁 ミニさくらゼリー	ぶたにく だいず うずらのたまご みそ こおりどうふ ちゅうあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう ゼリー こだいまい(くろまい)		キャベツ にんじん きりぼしだいこん ねぎ こんにゃく	熱量 643 初効 たんぱく質 24.8 g 脂質 17.5 g 炭水化物 92.1 g 食塩相当量 2.1 g	
16火	奈良県ふるさと給食	ごはん 牛乳 いちごゼリー とりすきやき煮 そうめん汁	ちゅうあげ みそ とりにく うずらのたまご こおりどうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう ふしめん ゼリー		だいこん にんじん えのき こまつな はくさい ねぎ しらたき	熱量 650 初効 たんぱく質 24 g 脂質 18.2 g 炭水化物 95.3 g 食塩相当量 2.5 g	
17水	福井のお魚給食	ごはん 牛乳 イワシのいそべ天ぷら 切り干し大根の煮物 おらくも汁	イワシ うすあげ とうふ たまご うちまめ	ぎゅうにゅう あおりの	こめ こむぎこ さとう でんぶん	なたねあぶら ごま	たまねぎ にんじん はくさい こまつな ほししいたけ きりぼしだいこん さやいんげん	熱量 645 初効 たんぱく質 25.8 g 脂質 20.2 g 炭水化物 87.4 g 食塩相当量 1.6 g	
18木		大豆入りハヤシライス 牛乳 野菜ソテー ピピピチーズ	ぶたひきにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	こめ じゃがいも	オリーブオイル	たまねぎ にんじん グリーンピース もやし キャベツ ブロッコリー	熱量 700 初効 たんぱく質 26 g 脂質 22.8 g 炭水化物 93.8 g 食塩相当量 2.5 g	
19金	山海里ふるさと給食	たけのごはん 牛乳 切り干し大根の炒め煮 肉だんごのみそ汁 羽二重もち	とりにく にくだんご みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう 	こめ さとう はぶたえもち さつまいも	ごま	たけのこ にんじん えだまめ キャベツ ごぼう ほうれんそう きりぼしだいこん さやいんげん	熱量 627 初効 たんぱく質 23.9 g 脂質 17.8 g 炭水化物 91.3 g 食塩相当量 2.2 g	
22月	歯ッピー給食	ごはん 牛乳 ヨーグルト 油揚げの焼き肉風炒めもの はるさめスープ	ベーコン とうふ ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ 	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま 	はくさい だいこん にんじん しょうが にんにく たまねぎ こまつな だいずもやし キャベツ	熱量 656 初効 たんぱく質 26.4 g 脂質 20 g 炭水化物 88.8 g 食塩相当量 1.9 g	
23火		ごはん 牛乳 黒糖ビーンズ マーボーはるさめ ワンタンスープ	とりにく とうふ ぶたひきにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	こめ くろぎとう さとう はるさめ ワンタンのかわ	ごまあぶら なたねあぶら	はくさい だいこん にんじん しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	熱量 655 初効 たんぱく質 25.9 g 脂質 17.6 g 炭水化物 95.2 g 食塩相当量 2.1 g	
24水	福井のお魚給食	ごはん 牛乳 サワラのフライ キャベツの菜の花風和え物 大根のみそ汁	サワラ うすあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ	なたねあぶら ノンエッグ マヨネーズ	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ こまつな コーン	熱量 637 初効 たんぱく質 22.8 g 脂質 22.5 g 炭水化物 83.1 g 食塩相当量 1.7 g	
25木		味付けパン 牛乳 パリッシュ 豚肉とキャベツのスパゲティ コーンポタージュ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう にぼし こなチーズ	パンこ スパゲティ	オリーブオイル	たまねぎ にんじん かぶ かぶのは ホールコーン クリームコーン キャベツ しめじ ブロッコリー	熱量 683 初効 たんぱく質 28 g 脂質 24.6 g 炭水化物 85.6 g 食塩相当量 2.9 g	
26金		ごはん 牛乳 サバの塩こうじ焼き ひじきの五色煮 そぼろみそ汁 夏みかんゼリー	とりひきにく サバ ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう ゼリー じゃがいも		たまねぎ にんじん だいこん えのき ねぎ れんこん ホールコーン さやいんげん	熱量 683 初効 たんぱく質 28.1 g 脂質 19.1 g 炭水化物 94.7 g 食塩相当量 2 g	
30火		ごはん 牛乳 とり肉の唐揚げ しそドレッシング和え なめこ汁	とりにく ツナ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう かんてん	こめ でんぶん さといも	なたねあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん なめこ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	熱量 685 初効 たんぱく質 24.7 g 脂質 25.5 g 炭水化物 84.1 g 食塩相当量 1.9 g	

アイアン給食
貧血予防のため、鉄の多い食品を意識的に取り入れます。

歯ッピー給食
カミカミ食材やカルシウムの多い食品を取り入れます。

山海里ふるさと給食
福井県の郷土料理や銘菓、地場産物を取り入れます。

献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。