

# 4月 給食こんだてよてい表

神崎市学校給食共同調理場  
神崎 小学校

まいつき 19日は 食育の日！！

日	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	しじつ g
	主	食	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
6	しぎょうしき											
7	チキンライス (むぎごはん)	○	とりにく	にんじん トマト	とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも きょうかまい むぎ	あぶら	塩 こしょう ケチャップ				
8	ごはん	○	とりのからあげ	にんじん	にんにく しょうが	かたくりこ ほくりきこ	あぶら	塩 こしょう 酒 醤油				
9	ごはん	○	やさしいソテー	こまつな にんじん	とうもろこし もやし	せいはいくまい きょうかまい	あぶら	醤油 塩 こしょう				
10	ごはん	○	なまあげのみそしる	なまあげ みそ	わかめ	たまねぎ		醤油 塩 こしょう				
11	ごはん	○	ツナサラダ	ツナ	たまねぎ マッシュルーム	こくとうパン	塩 こしょう	ワイン ケチャップ ソース				
12	ごはん	○	ふたひきにく	にんじん	しょうが ほししいたけ えだまめ	さと	あぶら	酒 醤油 みりん 塩				
13	ごはん	○	キャベツのあえもの	ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり	さと		醤油				
14	ごはん	○	ふのすましじる	わかめ	たまねぎ	ふ	あぶら	醤油 酢 塩				
15	ごはん	○	あじフライ	あじフライ	ぎゅうにゆう			醤油 酢 塩				
16	ごはん	○	からしあえ	あぶらあげ とうふ みそ	こまつな	キャベツ きゅうり	さと	醤油 酢 塩				
17	ごはん	○	ぐだくさんじる	あぶらあげ とうふ みそ	にんじん はねぎ	ごぼう たまねぎ	さといも	醤油 酢 塩				
18	ごはん	○	はっぼうさい	ぶたにく えび ほたて	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ	かたくりこ	あぶら	醤油 塩 こしょう			
19	ごはん	○	はるさめサラダ	むしささみ	ぎゅうにゆう	たけのこ きくらげ しょうが	あぶら	醤油 塩 こしょう				
20	ごはん	○	はるさめ	むしささみ	ぎゅうにゆう	たけのこ きくらげ しょうが	あぶら	醤油 塩 こしょう				
21	ごはん	○	はるさめ	むしささみ	ぎゅうにゆう	たけのこ きくらげ しょうが	あぶら	醤油 塩 こしょう				
22	ごはん	○	はるさめ	むしささみ	ぎゅうにゆう	たけのこ きくらげ しょうが	あぶら	醤油 塩 こしょう				
23	ごはん	○	はるさめ	むしささみ	ぎゅうにゆう	たけのこ きくらげ しょうが	あぶら	醤油 塩 こしょう				
24	ごはん	○	はるさめ	むしささみ	ぎゅうにゆう	たけのこ きくらげ しょうが	あぶら	醤油 塩 こしょう				
25	ごはん	○	はるさめ	むしささみ	ぎゅうにゆう	たけのこ きくらげ しょうが	あぶら	醤油 塩 こしょう				
26	ごはん	○	はるさめ	むしささみ	ぎゅうにゆう	たけのこ きくらげ しょうが	あぶら	醤油 塩 こしょう				
27	ごはん	○	はるさめ	むしささみ	ぎゅうにゆう	たけのこ きくらげ しょうが	あぶら	醤油 塩 こしょう				
28	ごはん	○	はるさめ	むしささみ	ぎゅうにゆう	たけのこ きくらげ しょうが	あぶら	醤油 塩 こしょう				
29	ごはん	○	はるさめ	むしささみ	ぎゅうにゆう	たけのこ きくらげ しょうが	あぶら	醤油 塩 こしょう				
30	ごはん	○	はるさめ	むしささみ	ぎゅうにゆう	たけのこ きくらげ しょうが	あぶら	醤油 塩 こしょう				

しょうわの ひ

えんそく

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。 今月の平均 603 23.6 17.3 基準値(は8~9歳(3、4年生)の場合の値) 基準値 650 26.8 18.0