

令和 5年 4月分 給食献立予定表 河南町立学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal)	たんぱく(g)	お も な ざ い り よ う		
		小学校中学年	中学校	血 や に く に な る (赤)	体 の 調 子 を と の へ る (緑)	力 や 熱 の も と に な る (黄)
11 (火)	ドライカレー しんじゃがフライ アスパラガスのサラダ (ノンエッグマヨネーズ) はっこうにゅう (いちご)	825	31.4	ぎゅうミンチ ぶたミンチ とりがらスープ ハム はっこうにゅう (いちご)	たまねぎ にんじん ピーマン えだまめ つちしょうが にんにく カレーコ アスパラガス ホールコーン	こめ こめこカレールー じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
12 (水)	チキンライス はるキャベツのスープに しらたまいりフルーツ (みかんかん・おうとうかん) 牛乳	653	26.2	とりにく とりがらスープ フランクフルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ カレーコ はるキャベツ だいこん みかんかん おうとうかん	こめ しらたまだんご
13 (木)	ごはん みそしる あじのソースふうみこめこあげ はるさめサラダ 牛乳	650	28.9	とうふ うすあげ ほしわかめ あかみそ しろみそ にぼし あじ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん あおねぎ つちしょうが きゅうり もやし	こめ じゃがいも でんぷん こめでんぷん はるさめ
14 (金)	こくとうパン ポークビーンズ いかのこめこかりんあげ ブロッコリーのサラダ (サウザンアイランドドレッシング) 牛乳	652	32.4	ぶたにく だいち とりがらスープ いか ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ つちしょうが ブロッコリー ホールコーン	こくとうパン じゃがいも デミグラスソース ビーフシチュー でんぷん こめでんぷん サウザンアイランドドレッシング
17 (月)	こめこカレーライス おさかなナゲット(こむぎなし) アスパラガスのサラダ (ノンエッグマヨネーズ) はっこうにゅう (いちご)	673	24.3	ぎゅうにく とりがらスープ おさかなナゲット はっこうにゅう (いちご)	たまねぎ にんじん 炸たまねぎ にんにく カレーコ アスパラガス ホールコーン	こめ じゃがいも こめこカレールー ノンエッグマヨネーズ
18 (火)	さんしょくライス ミートボールのスープ きゅうりとツナのあえもの 牛乳 ミニピーチゼリー ピーチゼリー (中のみ)	621	24.7	とりにく とりがらスープ ミートボール ツナ ぎゅうにゅう	ホールコーン えだまめ たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり	こめ ミニピーチゼリー ピーチゼリー (中のみ)
19 (水)	ごはん わかたけじる (たけのこ) こめこかきあげ (ちりめんじゃこ) きりぼしだいこんのいために 牛乳	632	21.6	ほしわかめ ちらしかまぼこ けずりぶし だしこんぶ だいち ウィンナー ちりめんじゃこ ぶたにく ひらてん ぎゅうにゅう	たけのこ えのきたけ あおねぎ たまねぎ にんじん きりぼしだいこん	こめ じゃがいも こめでんぷん でんぷん
20 (木)	ごはん かなんはつきたまねぎのキムチに (ごま) だいこんのサラダ (わふうドレッシング) しんじゃがフライ 牛乳	627	23.5	ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう	つちしょうが にんにく はつきたまねぎ にんじん ほししいたけ こんにやく はくさいキムチ だいこん きゅうり ホールコーン	こめ ごま わふうドレッシング じゃがいも
21 (金)	うずまきパン かなんやさいのポタージュ なすのグラタン アロエオレンジ (オレンジジュース・みかんかん) 牛乳	623	27.2	ハム ぎゅうにゅう チーズ 特選ブイヨン ポークブイヨン とりがらスープ ぎゅうミンチ ぶたミンチ	たまねぎ こまつな にんじん カレーコ なす トマト オレンジジュース みかんかん アロエ	うずまきパン じゃがいも バター こむぎこ マカロニ
24 (月)	ごはん うまに あかうおのねぎみそやき (トウバンジャン) てづくりのりつくだに 牛乳	613	27.7	ごぼうてん あつあげ けずりぶし あかうお しろみそ あまのり ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん さやいんげん あおねぎ つちしょうが	こめ じゃがいも
25 (火)	ごはん かきたまじる ホキのこめこフライ おかかあえ 牛乳	658	29.6	けいらん とりにく とうふ うすあげ ほしわかめ けずりぶし だしこんぶ ホキ ぎゅうにゅう	おおさかしろな ほししいたけ はくさい ほうれんそう にんじん	こめ でんぷん こめでんぷん
26 (水)	ぶたごぼうピラフ はるさめスープ こうやどうふのあげに 牛乳	622	27.8	ぶたにく とりがらスープ ハム ポークブイヨン こうやどうふ とりミンチ けずりぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ あおねぎ つちしょうが	こめ はるさめ でんぷん こめでんぷん
27 (木)	ごはん とうふのみそしる とりにくのてりやき れんこんとにんじんのサラダ(ごまドレッシング) 牛乳	671	27.5	とうふ うすあげ ほしわかめ あかみそ しろみそ にぼし とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	だいこん あおねぎ れんこん にんじん	こめ でんぷん ごまドレッシング
28 (金)	きりめいりコッペパン しんじゃがのクリームシチュー やきウィンナー ケチャップソース キャベツのソテー スライスチーズ 牛乳	603	29.7	とりにく とりがらスープ なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう ウィンナー スライスチーズ	たまねぎ にんじん キャベツ カレーコ	きりめいりコッペパン じゃがいも バター こむぎこ でんぷん

※献立や食材は都合により変更することがありますので、ご了承下さい。 ※魚介類等にあみえび等の混入のおそれがあります。  
 ※中学校の栄養価が書かれていない日は、中学校給食がない日です。  
 <栄養三食> 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。  
 赤:主にからだを作る食品。血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。たんぱく質・無機質(カルシウム)を多く含む。  
 魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そうがこれになります。  
 緑:主にからだの調子を整える食品。他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。  
 ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。  
 黄:主に熱や力のもとになる食品。からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。  
 炭水化物・脂質を多く含む。米・パン・めん・いも・砂糖・油脂がこれになります。

今月使用の農産物・魚介類の予定産地(魚介類の加工地は原則国内)	はつきたまねぎ	町内産	なす	町内産	こまつな	町内産	ほうれんそう	町内産	じゃがいも	北海道	グリーンアスパラガス	熊本県	さやいんげん	高知県
	おおさかしろな	大阪府	キャベツ	愛知県	はるキャベツ	愛知県	きゅうり	高知県	ごぼう	青森県	つちしょうが	高知県	だいこん	長崎県
	たまねぎ	北海道	にんじん	徳島県	にんにく	青森県	あおねぎ	徳島県	はくさい	徳島県	ピーマン	高知県	ブロッコリー	徳島県
	もやし	福島県	れんこん	徳島県	えのきたけ	長野県	ぶなしめじ	長野県						
	まあじ	ニュージーランド	あかうお	ノルウエー	ちりめんじゃこ	大阪府	ホキ	ニュージーランド	いか	ペルー				
	ぎゅうにく	北海道	ぶたにく	宮崎県	とりにく	熊本県								

今月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
文科省学校給食摂取基準(3・4年)	650kcal	13~20%	20~30%	<2.0g	350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	50mg	2.0mg
今月の小学校3・4年生平均	638kcal	※17% 27g	※28% 20g	2.5g	383mg	2.8mg	216μgRAE	0.43mg	0.54mg	22mg	5.5g	87mg	3.6mg
文科省学校給食摂取基準(中学校)	830kcal	13~20%	20~30%	<2.5g	450mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g	120mg	3.0mg
今月の中学校平均	805kcal	※17% 35g	※29% 26g	3.3g	430mg	3.9mg	269μgRAE	0.57mg	0.63mg	35mg	6.0g	107mg	4.8mg

※摂取エネルギー全体における割合