



4月 きゅうしょくこんだてひょう



平成31年度

給食回数 13回 (1年生11回)

相模原市立桜台小学校

ひにち ようび	こんだて	おもなざいりょうとはたらき						エネルギー Kcal	脂質 g		
		あかのたべもの けつえき・きんにく・ほねにちる		きいろのたべもの エネルギーになる		みどりのたべもの からだのしょうじをとのえる		たんぱく質 g	食塩相当量 g		
10 水	なのはなごはん さわらのたつたあげ さわにわん きよみオレンジ	ぎゅうにゅう	たまご さわら ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん さとう あぶら	むぎ でんぷん	こまつな しょうが えのき	にんじん ごぼう きよみオレンジ	ねぎ うど	646 26.0	23.4 2.9
11 木	スライスコッペパン チリコンカーン ようふうかきたまじる ヨーグルトポンチ	ぎゅうにゅう	だいす ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう たまご ヨーグルト	パン じゃがいも マーガリン	こむぎこ でんぷん	にんじん にんにく はくとう	パセリ みかん バナナ	たまねぎ パイ	712 28.8	26.3 2.9
12 金	カレーライス もやしのソテー フルーツゼリー	ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ ゼリーふんまつ あぶら	じゃがいも はちみつ マーガリン	にんじん しょうが パイ ぶどう ぶどうかじゅう	たまねぎ もやし ぶどう	にんにく グリーンピース	691 19.4	19.8 2.2
15 月	さくらごはん やしししゃも だいすのみそがらめ すましじる	ぎゅうにゅう	だいす かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも	ごはん さとう	でんぷん あぶら	みつば にんじん えのき			595 24.1	18.6 2.8
16 火	むぎいりごはん ジャージャンどうふ ナムル あまなつみかん	ぎゅうにゅう	なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ハム	ごはん さとう ごまあぶら	むぎ あぶら ごま	にんじん ながねぎ もやし あまなつみかん	チンゲンサイ たけのこ きゅうり	キャベツ しょうが	669 28.4	22.6 1.7
17 水	ビスキュイトースト だいすとりにくのトマトに フルーツあえ	ぎゅうにゅう	たまご とりにく だいす	ぎゅうにゅう ベーコン	パン あぶら	マーガリン	にんじん たまねぎ パイ みかんかじゅう	トマト パセリ にんにく みかん	みかん	699 26.0	24.3 2.6
18 木	ごはん ぐだくさんハンバーグ きんぴら みそじる	ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ わかめ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん でんぷん ごまあぶら	さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ	さやえんどう ごぼう		645 23.2	17.3 2.8
19 金	わかめうどん やさしいため こくとうむしパン ミックスナッツ	ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう たまご	うどん こくとう ミックスナッツ	ミックスこ あぶら	にんじん キャベツ	ピーマン もやし たまねぎ	ねぎ たまねぎ	647 23.5	25.6 2.7
22 月	チキンピラフ さけのアーモンドやき はるキャベツのスープ かたぬきレアチーズ	ぎゅうにゅう	とりにく さけ ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ごはん バター オリーブオイル	あぶら アーモンド	にんじん キャベツ	パセリ マッシュルーム にんにく	たまねぎ グリーンピース	612 31.2	21.2 2.9
23 火	ごもくチャーハン ホキのカシューナッツあえ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう	たまご ハム ホキ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく	ごはん でんぷん ワンタンのかわ カシューナッツ	むぎ さとう	にんじん たまねぎ ねぎ	ピーマン しょうが しいたけ	にら もやし	680 31.8	24.4 2.8
24 水	ごはん しんじゃがいものにつけ こまつなとじゃこのいためもの ニューサマーオレンジ	ぎゅうにゅう	とりにく はなかつお ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう ごまあぶら	じゃがいも あぶら	にんじん さやえんどう ニューサマーオレンジ	たけのこ しいたけ	こまつな しいたけ	606 22.7	12.0 1.7
25 木	はるキャベツのクリーム スパゲッティー ポテトドッグ ブロッコリーのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	スパゲッティ ごま あぶら アーモンド	こむぎこ じゃがいも ドック	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ		623 23.6	22.9 2.5
26 金	サンドパン メンチカツ カラフルやさいスープ フルーツプリン	ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ベーコン	パン じゃがいも ごまあぶら プリンふんまつ	こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ パイ	こまつな とうもろこし みかん	キャベツ	700 26.1	28.1 3.2

*1年生は12日(金)から始まります。

*材料などの都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

*栄養価は中学年の量のものです。

<今月の平均提供栄養量>			
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
656	25.8	22.0	2.6

