



4月 きゅうしょくこんだてひょう



令和3年度

給食回数 15回（1年生13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
		あかのはたべもの けつえき・きんにく・ほねになる	きいろのはたべもの エネルギーになる	みどりのたべもの からだのちょうしをととのえる	たんぱく質 g	食塩相当量 g
9 金	なののはなごはん さわらのこうみやき はるのすましじる あまなつみかん	たまご	ごはん	こまつな	603	18.8
		さわら	むぎ	キャベツ		
12 月	にんじんピラフ ししゃものカレーあげ マカロニスープ かたぬきシアチーズ	さわら	ごはん	しょうが	651	22.8
		ちりめんじゃこ	あぶら	なかなねぎ		
13 火	しょくパン しろいんげんまめのクリームに ごまドレッシングサラダ	とうふ	ごはん	たまねぎ	650	23.9
		たまご	あぶら	キャベツ		
14 水	ハヤシライス ちゅうかふうすのもの	たまご	ごはん	たまねぎ	605	19.8
		さわら	あぶら	キャベツ		
15 木	むぎごはん ようふうかきたまじる チキンアドボ きよみオレンジ	さわら	ごはん	たまねぎ	687	23.0
		ちりめんじゃこ	あぶら	キャベツ		
16 金	くろパン まぐろのチーズやき はくさいとセロリのスープ フレンチサラダ	とうふ	ごはん	たまねぎ	625	24.0
		たまご	あぶら	セロリ		
19 月	わかめごはん ホキのごまフライ さわにわん	たまご	ごはん	しょうが	622	19.1
		さわら	あぶら	にんじん		
20 火	ごはん ジャージャンどうふ ナムル フルーツゼリー	たまご	ごはん	しょうが	696	22.6
		さわら	あぶら	キャベツ		
21 水	ハニーレモントースト ひよこまめのスープ ひじきサラダ	たまご	ごはん	たまねぎ	597	22.7
		さわら	あぶら	キャベツ		
22 木	げんまいごはん さばのしおやき はくさいのごまあえ なめこじる	とうふ	ごはん	しょうが	629	26.5
		たまご	あぶら	はくさい		
23 金	しょうゆラーメン ホキのチリソース ヨーグルトポンチ	たまご	ごま	しょうが	602	24.2
		さわら	ごま	はくさい		
26 月	ごはん しんじゃがいものにつけ キャベツのおかかあえ みしょうかん	さば	ごはん	しょうが	608	12.8
		とうふ	あぶら	なめこ		
27 火	えびピラフ にんじんじゃこサラダ ミネストローネ	たまご	ごはん	たまねぎ	610	18.6
		さわら	あぶら	にんじん		
28 水	コッパパン さけのマヨネーズやき はるキャベツのスープ カシューナッツ	たまご	ごま	しょうが	605	29.0
		さわら	あぶら	なかなねぎ		
30 金	スパゲッティミートソース こまつなのソテー ヨーグルトケーキ	たまご	あぶら	しょうが	602	22.2
		さわら	さとう	にんにく		

*1年生は13日（火）から始まります。

<今月の平均提供栄養量>

*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。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
626	26.5	22.0	2.5