

平成30年
4月分

学校給食献立表

(平成30年 4月 12日～ 4月 27日 12回)

富田林市教育委員会
富田林市小学校給食会



入学・進級 おめでとう



さかなを食べるときは
ほねにきをつけてたべましょう。

木			金				
12	エネルギーkcal 672	たんぱく質g 30.4	しじょうg 19.4	13	577	25.7	17.8
ごはん	◆	ぎゅうにゅう	♥	ことうパン	◆	ぎゅうにゅう	♥
ぶたじゃが		さばのしおやき		こめコマロニスープ		しるみざかなの	
ぶたにく	30 ♥	さば	1きれ ♥	ぶたにく	10 ♥	トマトソース	
じゃがいも	50 ♥	しお		こめコマロニ	4 ♥	ほき	1きれ ♥
たまねぎ	30 ♣			たまねぎ	15 ♣	トマト	8 ♣
にんじん	10 ♣			ほうれんそう	10 ♣	ソテーたまねぎ	2 ♣
グリーンピース	5 ♣			ソテーたまねぎ	10 ♣	セロリー	0.4 ♣
いとこんやく	30 ♣	きゅうちゃんづけ		にんじん	5 ♣	にんにく	0.04 ♣
けずりぶし	0.8 ♣	きゅうり	30 ♣	セロリー	2 ♣	あぶら	◆
しょうゆ		しょうが	0.4 ♣	ブイヨン	12 ♣	しお	◆
さとう	◆	さとう	◆	しょうゆ		さとう	◆
		いちみつとうがらし		しお		しょうゆ	◆
		す		フルーツミックス		でんぷん	◆
				もも(缶)	20 ♣	オリーブあぶら	◆
				りんご(缶)	20 ♣		

月				火				水				木				金			
16	621	26.0	17.3	17	673	33.1	21.6	18	698	24.0	20.8	19	646	22.9	20.3	20	608	24.1	19.8
ごはん	◆	ぎゅうにゅう	♥	コッペパン	◆	ぎゅうにゅう	♥	ごはん	◆	ぎゅうにゅう	♥	ごはん	◆	ぎゅうにゅう	♥	ごはん	◆	ぎゅうにゅう	♥
マーボー豆腐		パオツ		りんごジャム 1ふくら		ポークビーンズ		こめこのカレーライス		オムレツ		みそしる		とりのからあげ		セルフバーガー		にんじんの	
豆腐	120 ♥		1こ ♥	ぶたにく	50 ♥	ベーコン	5 ♥	ごはん	◆		1こ ♥	ほしわかめ	0.5 ♥	とりにく	50 ♥	きりめいりランチパン	◆	とりにく	10 ♥
ぶたミンチ	30 ♥			だいたい(ゆで)	40 ♥	じゃがいも	30 ♥	ぶたにく	25 ♥			じゃがいも	30 ♥	しょうが	0.1 ♣	ハンバーグ	1こ ♥	とりにく	10 ♥
にんじん	10 ♣			たまねぎ	65 ♣	たまねぎ	10 ♣	じゃがいも	40 ♣			たまねぎ	15 ♣	しょうゆ		トマトケチャップ		じゃがいも	30 ♣
あおねぎ	5 ♣			しょうゆ	◆	にんじん	5 ♣	たまねぎ	30 ♣			あおねぎ	5 ♣	でんぷん	◆	トマトピューレ		たまねぎ	20 ♣
ほししいたけ	0.5 ♣			さとう	◆	しお		にんじん	15 ♣			あかみそ	10 ♥	あぶら	◆	しお		にんじんピューレ	20 ♣
しょうが	0.3 ♣			さとう	◆	しょうゆ		りんごピューレ	5 ♣			しろみそ	3 ♥			さとう	◆	クリームコーン	20 ♣
にんにく	0.03 ♣	ちゅうかあえ		トマトピューレ	◆			ブルーピューレ	1 ♣	きゅうりのレモンあえ		けずりぶし	2.5 ♣			しょうゆ	◆	パセリ	0.5 ♣
あかみそ	1.6 ♥	もやし	25 ♣	トマトケチャップ	◆	かんてんサラダ		しょうが	0.2 ♣	たまねぎ	30 ♣	しょうゆ	0.6 ♣			さとう	◆	とりにく	20 ♣
はちょうみそ	1.6 ♥	きゅうり	5 ♣	ウスターソース	◆	キャベツ	20 ♣	にんにく	0.1 ♣	あかピーマン	2 ♣	さとう	◆			ゆずかじゅう	0.4 ♣	とんこつ	20 ♣
とうぼうじゃん	0.15 ♣	にんじん	3 ♣	とりがらスープ	◆	ホールコーン	3 ♣	とんこつ	◆	レモンかじゅう	1 ♣	さとう	◆			しょうゆ	◆	とうにゅう	20 ♥
しょうゆ		しょうゆ				あかピーマン	3 ♣	こめこカレー	15 ♣	す		さとう	◆			オリーブあぶら	◆	とうにゅう	20 ♥
さとう		す				こんやくかんてん	0.3 ♣	しょうゆ	◆	オリーブあぶら	◆	さとう	◆			しょうゆ	◆	とんこつ	◆
とりがらスープ	◆	さとう	◆			フレンチドレッシング		ウスターソース	◆	しょうゆ	◆	さとう	◆			オリーブあぶら	◆	とんこつ	◆
でんぷん	◆					クラス1ぼん		トマトケチャップ	◆	しょうゆ	◆	さとう	◆			しょうゆ	◆	とうにゅう	◆
								とんかつソース	◆	しょうゆ	◆	さとう	◆			しょうゆ	◆	とんこつ	◆

30

ふりかえきゅうじつ

◆き・・・エネルギーになる
こくうい・いも・さとう
あぶら・しじょう
(たんすいかぶつ・しじょう)

♥あか・・・からだをつくる
にく・さかな・たまご
にゅう・だいす・かいそう
(たんぱくしつ・ミネラル)

♣みどり・・・からだのちょうしをととのえる
やさい・きのこ・くだもの(ビタミン)

給食のこんだては、3つのグループの食べものをバランスよくみあわせて作られています。

食物アレルギーをお持ちの方々へ

給食センター・パン工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が微量混入してしまう可能性(コンタミネーション)があります。

献立表中の♥◆♣マークは、
三色栄養(食べものの3つのはたらき)をあらわします。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						μgRE	B1mg	B2mg	Cmg	
学校給食摂取基準	640	18.0~32.0	※ 25.0%~30.0%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0
4月平均栄養量	641	26.1	20.1 (28%)	316	3.4	312	0.41	0.51	21	4.3

※摂取エネルギー全体の25.0%~30.0%

- 献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。
- 材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。