

献立予定表



阿見町立学校給食センター<小学校>

日曜	献立名	フス フォー クン	あか	みどり	きいろ	調味料 その他	家庭で 食べて ほしい 食品	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
			血や肉や骨になる	体の調子を整える	熱や力になる			
ひなまつり献立								
1 金	ごはん/牛乳		牛乳		米		海藻類 小魚	697
	豚肉のはちみつ焼き		豚肉	しょうが	はちみつ 砂糖 でん粉	酒 しょうゆ みりん		
	大根とほたてのサラダ(ドレッシング)		ほたて	人参 大根 きゅうり		ドレッシング		
	春のすまし汁		豆腐 かまぼこ	人参 玉ねぎ ねぎ		塩 しょうゆ 和風だし		
	※ひなまつりゼリー					ひなまつりゼリー		
4 月	麦ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米 麦		豆 類 種実類	672
	タコライス/の具		豚肉	人参 トマト 玉ねぎ にんにく	砂糖 油	ソース 塩 こしょう チリパウダー		
	そえ野菜		チーズ	キャベツ				
	ポテトスープ		鶏肉	人参 パセリ とうもろこし 玉ねぎ	じゃがいも 油	洋風だし 塩 こしょう		
	※白桃のジュレ					白桃のジュレ		
5 火	わかめごはん/牛乳		わかめ 牛乳		米 砂糖	塩	種実類 果物類	606
	★ローズポークメンチカツ		豚肉 大豆粉	キャベツ	パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉 油	ケチャップ 塩 こしょう ソース		
	キャベツのボン酢和え		ツナ かつお節	キャベツ きゅうり	砂糖	ボン酢		
	具だくさんけんちん汁		鶏肉 豆腐	人参 大根 ごぼう ねぎ	さといも こんにゃく 油	塩 しょうゆ みりん 和風だし		
世界食べ物紀行 ~イギリス~								
6 水	フィッシュバーガー(丸パン/★フィッシュフライ)	🍴	すけそうたら 大豆粉		丸パン パン粉 でん粉 油	しょうゆ 塩 こしょう ソース	きのこ類 海藻類	685
	牛乳		牛乳					
	コーンサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖 マヨネーズ	塩 こしょう		
	マリガトニスープ(カレースープ)		鶏肉 大豆	人参 玉ねぎ セロリー	じゃがいも	洋風だし 塩 こしょう カレー粉		
	※ブルーベリークレープ					ブルーベリークレープ		
7 木	ごはん/牛乳		牛乳		米		いも類 小魚	607
	常陸牛のすき焼き		常陸牛 焼き豆腐	人参 白菜 ねぎ えのきたけ	しらたき 砂糖 油	しょうゆ みりん 和風だし 酒		
	厚焼き玉子		鶏卵 かつお節		砂糖 でん粉 油	酢 しょうゆ 塩		
	かにかまの和え物		かに風味かまぼこ	人参 キャベツ きゅうり	砂糖	しょうゆ 酢		
8 金	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		魚介類 卵 類	659
	マーボー豆腐		豆腐 豚肉 みそ	人参 たら 玉ねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	砂糖 でん粉 油	中華だし しょうゆ トウバンジャン コチュジャン		
	パオズ(2個)		豚肉 鶏肉 ひじき	キャベツ 玉ねぎ しょうが	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉 油	しょうゆ 塩		
	もやしのナムル			人参 もやし きゅうり	砂糖 ごま油	しょうゆ 酢 塩		
おいしい阿見発見!! ~長ねぎ~								
11 月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		種実類 果物類	639
	さばのみそ煮		さば みそ		砂糖 でん粉			
	のり酢和え		ツナ のり	小松菜 もやし	砂糖	しょうゆ 酢		
	茨城いっぱい汁		鶏肉 豆腐 油揚げ	人参 大根 ごぼう ねぎ	こんにゃく 油	塩 しょうゆ みりん 和風だし		
12 火	麦ごはん/発酵乳(いちご)		発酵乳		米 麦		魚介類 乳 類	622
	鶏肉のおろしソース		鶏肉	大根	でん粉 砂糖 油	酒 しょうゆ		
	フロccoliーとクルトンのサラダ(ドレッシング)			フロccoliー 人参 カリフラワー とうもろこし	クルトン	ドレッシング		
	きのこもちのコンソメスープ			キャベツ 玉ねぎ しめじ しいたけ	白玉餅	塩 コンソメ ガラスープ こしょう		
13 水	中華めん/牛乳		牛乳		中華めん		豆 類 きのこ類	606
	みそラーメンスープ		豚肉 なんと みそ	人参 小松菜 もやし とうもろこし ねぎ にんにく しょうが	油	赤みそラーメンの素 ガラスープ 中華だし 鶏だし 塩		
	◎ぎょうざ(児2個 職3個)		豚肉 鶏肉 大豆粉	たら キャベツ 玉ねぎ しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉 油	しょうゆ 塩 酢		
	キムチ和え			人参 キャベツ きゅうり	砂糖	キムチの素 めんつゆ		
卒業おめでとう献立								
14 木	ごはん/牛乳		牛乳		米		海藻類 小魚	681
	ハンバーグバーベキューソース		鶏肉 豆腐	人参 玉ねぎ レモン にんにく りんご	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	しょうゆ 酒 ガラスープ 塩		
	かみかみサラダ(ドレッシング)		さきいか	人参 きゅうり キャベツ		ドレッシング		
	お祝い汁		豆腐 かまぼこ	小松菜 えのきたけ ねぎ		塩 しょうゆ 和風だし		
	※お祝いケーキ					お祝いケーキ		
18 月	麦ごはん/発酵乳(プレーン)	🍴	発酵乳		米 麦		豆 類 種実類	613
	親子丼の具		鶏肉 鶏卵	人参 絹さや 玉ねぎ	砂糖	しょうゆ みりん 和風だし		
	木の葉かまぼこ(児1個 職2個)		かまぼこ		油			
	ツナサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
19 火	ごはん/牛乳	🍴	牛乳		米		卵 類 果物類	709
	キーマカレー		豚肉	人参 枝豆 トマト 玉ねぎ りんご にんにく	じゃがいも 油	カレールー ウスターソース カレー粉 ガラムマサラ		
	たこナゲット(2個)		たこ いか たちろお 大豆粉		砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 油	塩		
	コールスローサラダ(ドレッシング)			人参 キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
	※アロエヨーグルト		アロエヨーグルト					
21 木	ケチャップライス/牛乳	🍴	牛乳	トマト グリンピース 人参	米 砂糖 油	塩 こしょう	きのこ類 小魚	750
	うす焼き卵(ケチャップ)		鶏卵	パプリカ 玉ねぎ とうもろこし	でん粉 油	塩 ケチャップ		
	クラムチャウダー		ベーコン あさり 牛乳	人参 グリンピース 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 バター	塩 こしょう 洋風だし		
	※ガトーショコラ					ガトーショコラ		

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

★ ソース ◎ しょうゆ ※ 業者配送

	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A (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
平均	657	25.7	21.5	434	4.1	248	0.41	0.53	29	5.0	2.1
基準値	650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0