

令和3年度

4月学校給食献立表



今月の給食目標：【 上手に準備と後片付けをしよう 】

橘小学校

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネ ルギー (kcal)	たん ぱく質 (g)	塩 分 (g)	夕食に 食べて ほしい物	
		たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	ビタミン 色の濃い野菜 色の薄い野菜・きのこ・果物		炭水化物 穀類・いも類・砂糖	脂質 油脂・種実						
6 火	始業式												
7 水	牛乳		ぎゅうにゅう										いも類
	麦ごはん					こめ むぎ							
	ワンタンスープ	とりにく		ちんげんさい にんじん	たまねぎ きくらげ はくさい しょうが	ワンタン	あぶら	しょうゆ さけ しお こしょう ちゅうかだし カラスープ	630	22.6	1.4		
	スタミナキムチ	ぶたにく	こんぶ	にんじん にら	はくさい だいこん もやし しょうが にんにく	さとう	あぶら マヨネーズ ごま	しょうゆ とうがらし す さけ しお					
	オレンジ				オレンジ								
8 木	牛乳		ぎゅうにゅう										海藻類
	ごはん					こめ							
	麩のすまし汁	かまぼこ とうふ		ねぎ	たまねぎ ほししいたけ だいこん	ふ		こんぶ かつお しょうゆ しお さけ みりん	589	25.3	1.7		
	鶏肉の香味焼き	とりにく			にんにく パジル		オリーブゆ	しお こしょう さけ					
	ふきと筍の炒め煮	ぶたにく		にんじん	ふき たけのこ しょうが こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお					
9 金	牛乳		ぎゅうにゅう										魚介類
	ミルクパン					ミルクパン							
	パスタスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	マカロニ じゃがいも	オリーブゆ	さけ カラスープ しょうゆ コンソメ こしょう しお	631	29.5	1.7		
	ハンバーグ(デミグラスソース)	ぶたにく ぎゅうにゅう おから たまご	ぎゅうにゅう		たまねぎ	さとう パンこ		しお デミグラス ケチャップ ソース さけ こしょう コンソメ					
	野菜サラダ			にんじん パプリカ	キャベツ きゅうり		わふうドレッシング						
12 月	牛乳		ぎゅうにゅう										大豆製品
	ごはん					こめ							
	春雨スープ	とりにく ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが	はるさめ パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	カラスープ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう さけ	677	26.2	1.9		
	白身魚と高野豆腐のチリソース	たら こうやどうふ			たまねぎ グリンピース	さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら	かつお しょうゆ しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし					
	もやしの中華和え	ハム		にんじん	もやし きゅうり きくらげ	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ					
13 火	牛乳		ぎゅうにゅう										色のこい やさしい
	ごはん					こめ							
	かきたま汁	たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	かたくりこ		いりこ しお しょうゆ みりん さけ	666	26.5	2.1		
	鯖の照り焼き	さば			しょうが	さとう		しょうゆ みりん さけ					
	五目きんぴら	ぶたにく		にんじん さやいんげん Iねんせいのみきゅうしよくがはじま ります。	ごぼう こんにゃく しょうが	さとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん しお					
14 水	牛乳		ぎゅうにゅう										種実類
	麦ごはん					こめ むぎ							
	ポークカレー	ぶたにく	こなチーズ	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく しょうが グリンピース	じゃがいも こくとう	バター	しょうゆ しお さけ ルウ 粉こ たらこ 粉粉 アジサイ とうもろこし チーズ	746	20.9	2.6		
	野菜とマカロニのサラダ	まぐろみずに		にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう マカロニ	マヨネーズ	しお こしょう す					
	さがみかんゼリー				みかん	みずあめ							
15 木	牛乳		ぎゅうにゅう										色のうすい やさしい
	ごはん					こめ							
	厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ			いりこ さけ	678	28.8	2.5		
	豚肉と野菜のしょうが炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん こしょう					
	青のりビーンズ	だいず	あおのり いりこ			かたくりこ	あぶら	しお こしょう					
16 金	遠足												

ご入学、ご進級、おめでとございます。

期待に胸をふくらませ、希望に満ちた新年度の始まりです。
心も体も大きく成長するために、重要な役割を果たして
いるのが、毎日の「食事」です。安全でおいしく、栄養満点
な給食を子どもたちに届けられるよう、給食室職員一同、
力を合わせて取り組みます。今年度も学校給食に対する
ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いたします。
また、今年度の給食の取組として、「行事食」や「かみかみ
メニュー」「日本の味めぐり」を定期的に献立に取り入れて
いきたいと考えております。

給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前
に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をし
ているかどうかを確認しましょう。



令和3年度

4月学校給食献立表



橘小学校

今月の給食目標：【 上手に準備と後片付けをしよう 】

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネ ルギー (Kcal)	たん ぱく質 (g)	塩 分 (g)	夕食に 食べて ほしい物
		たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	ビタミン		炭水化物 穀類・いも類・砂糖	脂質 油脂・種実					
				色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物							
19 月	牛乳		ぎゅうにゅう									大豆製品
	たけのこごはん	とりにく		にんじん いんげん	たけのこ ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお	587	22.3	2.7	
	ビーフン汁	うずらたまご かまぼこ		こまつな たまねぎ しめじ	ビーフン		いりこ こんぶ しょうゆ さけ しお みりん					
もやしチャンプルー	ぶたにく とうふ		にんじん にら たまねぎ もやし きくらげ	かたくりこ さとう	あぶら	しょうゆ かつお しょうゆ さけ しお しょうゆ						
20 火	牛乳		ぎゅうにゅう									色のうすい やさい
	ごはん					こめ			595	26.8	1.8	
	鶏ごぼう汁	とりにく あつあげ		にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう ほししいたけ			かつお こんぶ しょうゆ さけ みりん しお					
鱈の揚げ煮	あじ				かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ しお さけ みりん					
野菜の昆布和え		しおこんぶ	ほうれんそう にんじん	きゅうり			みりん しょうゆ					
21 水	牛乳		ぎゅうにゅう									海藻類
	ごはん					こめ			674	24.9	2.5	
	玉ねぎのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ えのきたけ			いりこ さけ					
手作りコロッケ	ぎゅうにく ぶたにく たまご	スキムミルク	パセリ たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	バター あぶら	しお こしょう さけ						
ごま和え			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま ねりごま	しょうゆ みりん					
22 木	牛乳		ぎゅうにゅう	にほんのあじめぐり ~さが~								魚介類
	ごはん					こめ			629	21.3	1.4	
	わかめと青梗菜のスープ	わかめ		にんじん ちんげんさい たまねぎ ほししいたけ えのきたけ			しお こしょう ガラスープ しょうゆ ちゅうかだし					
	シシリアンライス(肉炒め)	ぶたにく		たまねぎ にんにく しょうが	さとう	ごま あぶら	しょうゆ さけ みりん					
シシリアンライス(茹で野菜)			パプリカ きゅうり キャベツ とうもろこし			しょうゆ						
1食マヨネーズ						マヨネーズ						
23 金	牛乳		ぎゅうにゅう									いも類
	クロワッサン					クロワッサン			602	20.6	2.3	
	ひき肉のトマトスパゲティ	ぶたにく	こなチーズ	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく	スパゲティ さとう	オリーブゆ	クチャップ コンソメ しお こしょう ワイン しょうゆ					
ひじき入りサラダ	かにかま だいず	ひじき	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	ドレッシング	しお こしょう						
いちご				いちご								
26 月	牛乳		ぎゅうにゅう									種実類
	ごはん					こめ			609	24.1	2.3	
	もやしのみそスープ	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ もやし たまねぎ きくらげ		ごまあぶら	ガラスープ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう さけ					
ガパオ	とりにく		ピーマン パプリカ たまねぎ にんにく バジル	さとう	ごまあぶら	ちゅうかだし こしょう トウバンジャン さけ オイスターソース しょうゆ しお						
春雨サラダ	ハム		キャベツ きゅうり とうもろこし	はるさめ	ドレッシング							
27 火	牛乳		ぎゅうにゅう									色のこい やさい
	ごはん					こめ			678	26.0	1.6	
	五目汁	あつあげ		にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう ほししいたけ			いりこ しょうゆ しお					
赤魚のごまみそ焼き	あかうお みそ				さとう	ごま	さけ しょうゆ しお みりん					
切干大根の煮物	てんぷら		にんじん	きりぼしだいこん えだまめ こんにゃく	さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん しお					
28 水	牛乳		ぎゅうにゅう									海藻類
	ごはん					こめ			683	27.2	2.0	
	親子煮	たまご とりにく		にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ	マロニー さとう	あぶら	いりこ しょうゆ みりん しお さけ					
チンゲンサイの酢みそ和え	あぶらあげ みそ		ちんげんさい にんじん	もやし きゅうり	さとう	ねりごま ごま す みりん しお						
根菜チップス					じゃがいも さつまいも	あぶら	しお					
29 木	昭和の日											
30 金	牛乳		ぎゅうにゅう									いも類
	ツナマヨパン	まぐろみずに			たまねぎ	せわりこっパン	マヨネーズ	しお こしょう	649	32.0	2.2	
	春キャベツとチキンのスープ	とりにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ		オリーブゆ	しお ワイン ドライア しょうゆ しょうゆ				
豚しゃぶサラダ	ぶたにく		パプリカ にんじん	しょうが たまねぎ レタス きゅうり	さとう	ねりごま ごま	さけ しょうゆ す					
チーズ		チーズ										