



4月分学校給食献立表

筑前町立中牟田小学校

日曜	こ ん だ て			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	ざ い り ょ う		
	しゅしよく	牛乳	ふくしよく			おもにからだをつくるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの	おもにねつやちからのもとになるもの
7 火	ごはん		さわらのてりやき おひたし ぶたじる 紅白お祝いゼリー	573	25.7	 ぎゅうにゅう さわら かつおぶし ぶたにく とうふ	 キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう はくさい しょうが	 こめ さといも こんにやく あぶら
8 水	コッペパン		スパゲッティナポリタン ドレッシングサラダ いちご	549	19.8	 ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ	 たまねぎ にんじん えりんぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり レモン いちご	 パン スパゲッティ あぶら
9 木	ごはん		メンチカツ キャベツのごまあえ けんちんじる	653	23.3	 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	 キャベツ もやし にんじん ごぼう しいたけ	 こめ ごま こんにやく じゃがいも あぶら
10 金	むぎごはん		あつあげとたけのこうまに ちゅうかあえ オレンジ	663	26.5	 ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うずらのたまご くらげ	 チンゲンサイ たまねぎ たけのこ にんじん きゅうり キャベツ コーン オレンジ	 こめ むぎ あぶら さとう ごま
13 月	たけのこごはん		あつやきたまご ポテトサラダ すましじる	590	24.9	 ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム わかめ とうふ	 たけのこ ごぼう にんじん えだまめ きゅうり たまねぎ	 こめ じゃがいも ふ
14 火	むぎごはん ふりかけ		とりにくとじゃがいものうまに ちぐさあえ	579	20.3	 ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ なっとう	 にんじん たまねぎ しいたけ こまつな キャベツ コーン もやし	 こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら
15 水	ワンローフパン		フィッシュポーション やさいサラダ たまごスープ	562	26.8	 ぎゅうにゅう たら たまご ベーコン	 キャベツ きゅうり コーン	 パン あぶら たまねぎ にんじん
16 木	か ん げ い 遠 足							
17 金	【食育の日】 ごはん ツナだいず		わかめうどん アーモンドあえ	572	24.1	 ぎゅうにゅう ツナ だいず とりにく わかめ ちくわ ちくわ たまご	 にんじん しいたけ たまねぎ こまつな キャベツ もやし	 こめ あぶら アーモンド さとう
20 月	むぎごはん きくらげのつくだに		マーボー豆腐 バンサンスー	637	27.2	 ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム	 たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく きゅうり きゃべつ きくらげ	 こめ むぎ あぶら はるさめ さとう
21 火	ごはん		いわしのうめに そくせきづけ みそじる みかんゼリー	631	22.4	 ぎゅうにゅう いわし こんぶ とうふ あぶらあげ	 きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ	 こめ あぶら
22 水	らいむぎパン いちごジャム		クリームシチュー ハムサラダ	651	24.9	 ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ パター チーズ なまクリーム ハム	 たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり レモン	 パン じゃがいも あぶら ジャム
23 木	むぎごはん		とりつくね わふうサラダ しらたまじる	657	23.3	 ぎゅうにゅう とりにく わかめ ちくわ	 きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ こまつな	 こめ むぎ ごま ノンエッグマヨネーズ しらたまもち
24 金	ごはん だいずのあまからあげ		ぶたにくとやさいのもの レモンあえ	662	25.1	 ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ いんげん かつおぶし だいず しらすぼし	 たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ キャベツ レモン	 こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう でんぷん
25 土	むぎごはん ふくじんづけ		ビーフカレー フルーツヨーグルト	713	22.5	 ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ なまクリーム	 たまねぎ にんじん にんにく りんご グリンピース みかん パイン もも パナナ	 こめ むぎ じゃがいも あぶら
28 火	ごはん		とりにくのパーペキューソースかけ やさいソテー しちさいじる	622	24.5	 ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あぶらあげ	 たまねぎ りんご みかん ねぎ キャベツ ピーマン かんぴょう かぼちゃ だいこん にんじん	 こめ あぶら さとう でんぷん
30 木	チキンライス		スコッチエッグ マカロニサラダ やさいスープ	701	26.3	 ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ ベーコン	 たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり チンゲンサイ セロリ	 こめ あぶら マカロニ ノンエッグハーフ じゃがいも

※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。



進級おめでとうございます

安全安心でおいしい給食をつくります！

学校給食では、子どもたち1人ひとりの体と心の成長を支えるために、安全安心で栄養のバランスがよい、おいしい食事を提供していきます。

また、学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割もあります。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。



今月の献立より

- 1年生の給食は9日からです。
- 毎月19日は食育の日です。食育の日には筑前町の大豆を使ったメニューが登場します。4月は、17日が食育の日です。メニューはツナ大豆です。ごはんと一緒に食べてください。