



# 4月の献立予定表

平成27年 4月  
三春小学校

日 曜	献 立 名	赤の食品 体の材料になる	黄色の食品 体のエネルギーとなる	緑の食品 体の調子を整える	栄 養 価	検査結果(単位:kg/Bq)セシウム134・137
7 火	<b>入学・進学お祝い献立</b> お赤飯 牛乳 鶏の風味揚げ きゃべつのごまあえ わかめ汁	ささげ 牛乳 鶏もも肉 味噌 油揚げ 生わかめ	もち米 白ごま 三温糖 かたくり粉 大豆油 ねりごま じゃがいも	にんにく キャベツ にんじん えのきたけ	エネルギー 670 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.1 g	ND
8 水	カレーライス 牛乳 ジンジャーサラダ ヨーグルト	豚もも肉 クリームチーズ 牛乳 かまぼこ ヨーグルト	ごはん じゃが芋 サラダ油 オリーブ油 三温糖	にんじん 玉葱 にんにく レタス きゅうり しょうが	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.8 g	
9 木	食パン りんごジャム 牛乳 スイートポテトサラダ レタスワントンスープ	牛乳 ロースハム 鶏ひき肉	パン さつまいも マヨネーズ ワンタン皮	にんじん きゅうり 玉葱 レタス 干し椎茸 しょうが にんにく	エネルギー 668 Kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.5 g	
10 金	ごはん 牛乳 鮭の味噌チーズ焼き 大根の炒めもの 小松菜の味噌汁	牛乳 鮭 味噌 油揚げ クリームチーズ ベーコン	ごはん 三温糖 米サラダ油 じゃがいも	だいこん にんじん こまつな えのきたけ	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.5 g	
13 月	<b>お花見献立</b> 春のちらしずし 牛乳 洋風おでん 沢煮椀 みたらしだんご	鶏もも肉 油揚げ たまご かまぼこ 牛乳 さつま揚げ 豚もも肉	ごはん 三温糖 じゃがいも かたくり粉	かんぴょう にんじん 干し椎茸 菜の花 玉葱 キャベツ パセリ ごぼう だいこん 根みつば	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.7 g	
14 火	ごはん 牛乳 チキンの味噌ソース ごぼうとベーコンのきんぴら きゃべつの味噌汁	牛乳 鶏ささ身 たまご 味噌 ベーコン 油揚げ	ごはん 薄力粉 パン粉 大豆油 三温糖 白ごま ごま油 じゃがいも	にんにく ごぼう とうもろこし キャベツ にんじん	エネルギー 684 Kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.7 g	
15 水	とりめし 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 にらと玉ねぎの味噌汁	油揚げ 鶏もも肉 牛乳 豚ばら肉 味噌	ごはん サラダ油 三温糖 じゃがいも 黒砂糖	にんじん ごぼう しょうが にら もやし えのきたけ	エネルギー 695 Kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.4 g	
16 木	しっぽくうどん 牛乳 手作り三色かき揚げ もやしの和えもの	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳 ウィンナー たまご さつま揚げ	ソフトメン さつまいも 薄力粉 大豆油 白ごま ごま油	にんじん だいこん ごぼう えだまめ もやし ほうれんそう	エネルギー 692 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.9 g	
17 金	ごはん 牛乳 たらのグラタン 切り昆布の煮物 どさんこ汁	牛乳 鱈 クリームチーズ 昆布 油揚げ 豚ばら肉 味噌	ごはん 米サラダ油 バター 薄力粉 三温糖	玉葱 はくさい しめじ にら ブロッコリー にんじん もやし キャベツ とうもろこし	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.1 g	
20 月	(小教研のため)お弁当の日					
21 火	ごはん 牛乳 鶏肉の香り焼き じゃが芋のソテー 野菜の味噌汁	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 油揚げ 味噌	ごはん はちみつ じゃがいも サラダ油	しょうが にんにく にんじん ピーマン キャベツ 玉葱	エネルギー 638 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.2 g	
22 水	中華どんぶり 牛乳 中華コーンスープ いちご	豚ばら肉 いか うずら卵 牛乳 生わかめ たまご	ごはん ごま油 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	玉葱 にんじん はくさい 干し椎茸 しょうが えのきたけ とうもろこし いちご	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.4 g	
23 木	カスタードクリームサンド 牛乳 エビとブロッコリーサラダ 鶏肉のポトフ オレンジ	たまご 牛乳 えび 鶏手羽肉	パン コーンスターチ バター 三温糖 オリーブ油 じゃがいも	とうもろこし ブロッコリー 玉葱 にんじん だいこん キャベツ パセリ オレンジ	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.8 g	
24 金	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ 白菜のあんかけ煮 なめこ汁	牛乳 さば 豚ばら肉 油揚げ 味噌	ごはん 薄力粉 かたくり粉 大豆油 三温糖 じゃがいも	はくさい にんじん なめこ こまつな	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.1 g	
27 月	焼き肉どんぶり 牛乳 さつまいものレモン煮 野菜汁	豚肩ロース かまぼこ 牛乳 さつま揚げ	ごはん 三温糖 サラダ油 さつまいも じゃがいも かたくり粉	玉葱 レモン果汁 だいこん にんじん はくさい	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.4 g	
28 火	ごはん 牛乳 ポークステーキ ポパイサラダ 白菜の味噌汁	牛乳 豚肩ロース 油揚げ 味噌	ごはん ごま油 白ごま じゃがいも	玉葱 りんご レモン果汁 ほうれんそう もやし ねぎ とうもろこし はくさい	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g	
30 木	ミートソーススパゲティ 牛乳 野菜スープ いちご	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 ベーコン	ソフトメン サラダ油 バター 薄力粉 さつまいも	にんじん 玉葱 にんにく パセリ ごぼう キャベツ いちご	エネルギー 705 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.9 g	