

4月 予定献立表 (3色分け)

※献立は都合により変更することがあります。

高岡市立牧野小学校

日	曜日	行事	主食	牛乳	副食	主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質
						血や肉のもとになるもの あ か	熱や力のもとになるもの き	からだの調子をととのえるもの み ど り	
8	水	1学期 給食開始 /2~6年生 の参	2/3コッペパン		・荒挽きウインナー ・コロコロサラダ ・焼きそば ・清見みかん	牛乳 ウインナー 大豆 豚肉 青のり 桜エビ	コッペパン 砂糖 マヨネーズ ごま 中華めん 油	きゅうり コーン 人参 もやし 玉ねぎ キャベツ 清見みかん	654 kcal 24.9 g 28.9 g
9	木	入学・進 級お祝い 献立/1年生 給食開始	カレーライス		・えびフライ ・キャベツときゅうりの塩もみ ・お祝いゼリー	牛乳 豚肉 チーズ えびフライ	麦ごはん じゃが芋 油 ごま お祝いゼリー	玉ねぎ 人参 きゅうり 生姜 キャベツ	693 kcal 20.8 g 20.4 g
10	金		コッペパン		・鶏肉の香り揚げ ・春キャベツのソテー ・わかめのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン わかめ 絹ごし豆腐 卵	コッペパン でんぶん 油	生姜 りんご もやし キャベツ 人参 ねぎ 玉ねぎ	598 kcal 24.3 g 21.2 g
13	月		ごはん		・揚げ出し豆腐の胡麻だれかけ ・ひじきの洋風炒め煮 ・すりみ汁	牛乳 揚げ出し豆腐 ひじき ベーコン 大豆 すりみ 味噌	ごはん 油 砂糖 ごま でんぶん	ピーマン 赤ピーマン コーン 玉ねぎ 白菜 人参 ごぼう えのきだけ ねぎ	616 kcal 23.3 g 20.7 g
14	火		ごはん		・鯖の塩焼き ・ほうれん草と切り干し大根の浸し ・汁戸煮・グレープフルーツ	牛乳 鯖 豚肉 大豆 高野豆腐 昆布	ごはん 砂糖	ほうれん草 キャベツ 人参 切り干し大根 竹の子 ごぼう こんにゃく グレープフルーツ	651 kcal 31.2 g 20.8 g
15	水		食パン		・若鶏肉のレモン焼き ・お花畑のサラダ ・イタリアンスープ・ピーナッツクリーム	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 粉チーズ	食パン マヨネーズ マカロニ ピーナッツクリーム	レモン ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン コーン 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	654 kcal 28.5 g 28.2 g
16	木		ごはん		・豚肉のジャンロー ・ひじきのナムル ・じゃが芋の味噌汁・アーモンド小魚	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ 味噌 煮干し	ごはん 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋 アーモンド小魚	生姜 玉ねぎ もやし 人参 小松菜 えのきだけ ねぎ	613 kcal 29.2 g 16.9 g
17	金	高岡夏 19日の 日	春のそばろ井		・小松菜のくるみあえ ・豆腐のすまし汁 ・ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 錦糸卵 味噌 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 昆布	ごはん 砂糖 ごま 油 くるみ 麩 ぶどうゼリー	竹の子 人参 生姜 しいたけ 小松菜 キャベツ ねぎ	593 kcal 21.5 g 15.5 g
20	月		ごはん		・豚肉と大豆のケチャップがらめ ・ボイル野菜 ・キャベツの味噌汁・いちご	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 油揚げ 煮干し 味噌	ごはん でんぶん 油 カシューナッツ 砂糖 じゃが芋	生姜 ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ いちご	686 kcal 25.3 g 22.9 g
21	火		ごはん		・はたらいかの南蛮煮 ・小松菜のピーナッツあえ ・野菜の旨煮・サンフルーツ	牛乳 はたらいか 鶏肉 厚揚げ 昆布 うるめ削り	ごはん 砂糖 ピーナッツ じゃが芋 銀杏	小松菜 もやし 人参 ふき 竹の子 ごぼう こんにゃく サンフルーツ	579 kcal 23.1 g 12.6 g
22	水		1/2コッペパン		・コーンエッグ ・フルーツヨーグルトあえ ・ソフト麺のミートソースかけ	牛乳 卵 ヨーグルト 豚肉 大豆	コッペパン ソフト麺 油 でんぶん	コーン りんご バイロ みかん もも レーズン パナナ 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	724 kcal 28.1 g 18.8 g
23	木	始業 品献立 ★	★たけのこご飯		・★ふくらぎのみりん焼き ・三色ひたし(★ほうれん草) ・わかめと豆腐の味噌汁	牛乳 ふくらぎ わかめ 絹ごし豆腐 味噌 煮干し	醤油ごはん 砂糖 ごま	竹の子 生姜 もやし ねぎ ほうれん草 人参 えのきだけ	612 kcal 29.0 g 23.5 g
24	金	コロッ ク献立	食パン		・なっばコロック ・ドレッシングサラダ ・卵とコーンのスープ・スライスチーズ	牛乳 なっばコロック 卵 スライスチーズ	食パン 油 ごま 砂糖 でんぶん	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ パセリ	665 kcal 24.8 g 29.5 g
27	月		ごはん		・ししゃもの磯辺揚げ ・バンサンスー ・麻婆豆腐	牛乳 ししゃも 卵 青のり 豚肉 赤味噌 木綿豆腐	ごはん 小麦粉 油 春雨 砂糖 ごま油 でんぶん	きゅうり コーン 人参 生姜 にんにく しいたけ 玉ねぎ 竹の子 ねぎ	682 kcal 28.8 g 22.2 g
28	火		ごはん		・鮭の塩焼き ・海藻サラダ ・ピーシチュー・ピーチシャーベット	牛乳 鮭 わかめ 牛肉	ごはん 砂糖 ごま じゃが芋 油 マーガリン 小麦粉 ピーチシャーベット	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ	648 kcal 25.8 g 16.5 g
29	水	昭和の日							
30	木		ごはん		・えびシューマイ ・ほうれん草とえのきのごまみそ ・肉じゃが・スティックパイ	牛乳 えびシューマイ 味噌 豚肉	ごはん ごま 砂糖 じゃが芋	ほうれん草 キャベツ 人参 えのきだけ こんにゃく 玉ねぎ いんげん スティックパイ	614 kcal 19.5 g 12.7 g

給食室からのお知らせ
給食スタッフの紹介
栄養職員 池井 好美
調理員 森永 敏子
高瀬 佑佳
杉本 香葉
佐崎 栄子
宮野 尚子
力を合わせて頑張ります

給食当番
学級では、順番に給食当番が回ってきます。給食当番が終わったら、白衣を必ず洗濯し、持たせて下さい。(当番でない日もマスクは毎日使用します。)また、家庭で日頃から食事の準備や配膳を練習しましょう。

給食は 赤 黄 緑 の食品がそろっています

Red Team
Yellow Team
Green Team

卵・肉・魚・豆・豆製品
牛乳・乳製品・小魚
海藻類など

ごはん・パン
麺類・いも類
砂糖・油脂類

緑黄色野菜
淡色野菜
果物など