4月 よていこんだてひょう

	日	献立名	牛乳	黄の仲間・熱や力の元になる	赤の仲間・血や肉になる	緑の仲間・体の調子を整える	その他 調味料など	小学生（3・4年生） エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学生（2年生） エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	8 火	チキンカレー	○	とり肉, 脱脂粉乳	米, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	食塩, こしょう混合, しょうゆ, カレールウ	643 kcal	804 kcal
		キャベツとパインのサラダ		ハム	油	キャベツ, きゅうり	穀物酢, 食塩, こしょう混合	22 g	27.4 g
		青りんごゼリー		寒天	上白糖		水	24 g	30.3 g
								3 g	3.4 g
	9 水	ごはん	○		米		強化米	645 kcal	806 kcal
		チリコンカン		だいず, ぶたミンチ		コーン, 玉ねぎ, にんじん	おろしにんにく, トマトケチャップ, ウスターソース, 食塩, こしょう混合, チリパウダー, 調味料	25 g	31.8 g
		小松菜ナムル		油揚げ	ごま油, 三温糖	こまつな, にんじん, にんにく	食塩, しょうゆ, とうがらし	20 g	25.5 g
		ももゼリー					国産ももゼリー	2 g	2.3 g
しまんとの日献立	10 木	ごはん	○		米		強化米	596 kcal	745 kcal
		四万十牛コロッケ			四万十牛コロッケ, 調合油			20 g	25.5 g
		キャベツの土佐ゆず香あえ		かつお節	三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, ゆず	穀物酢, しょうゆ, 食塩	13 g	16.7 g
		西土佐の食べ物いっぱいみそ汁		とうふ, 油揚げ, みそ, にぼし		葉ねぎ, しょうが, 玉ねぎ, なす, 干し椎茸	水	2 g	2.3 g
お祝い献立	11 金	赤飯	○	あずき	米, 三温糖		食塩, 水	560 kcal	700 kcal
		タイの塩焼き		まだい			食塩	26 g	33.1 g
		ゆかりあえ		す巻きかまぼこ, 刻み昆布		キャベツ, ほうれんそう	ふりかけ, しょうゆ	17 g	21.5 g
		チョコクレープ			チョコクレープ			1 g	1.7 g
	14 月	ごはん	○		米		強化米	653 kcal	816 kcal
		豚肉のさっぱり煮		ぶた肉	三温糖	にんにく, キャベツ	穀物酢, しょうゆ	25 g	31.6 g
		ABCスープ		ベーコン	マカロニ･スパゲッティ	はくさい, 玉ねぎ, コーン	食塩, こしょう混合, 鳥がらだし	22 g	27.4 g
		ぷちたいやき					プチたいやき	2 g	2.6 g
	15 火	ごはん	○		米		強化米	640 kcal	800 kcal
		鯖の照り焼き		まさば	三温糖		清酒, しょうゆ, みりん	29 g	36.8 g
		小松菜サラダ		ツナ		こまつな, キャベツ, きゅうり	穀物酢, 食塩, しょうゆ	20 g	25.1 g
		豆腐とわかめのみそ汁		とうふ, わかめ, みそ, にぼし		玉ねぎ, にんじん, ねぎ	水	3 g	3.2 g
	16 水	そぼろ丼	○	とりミンチ, たまご	米, 三温糖, 油	しょうが, にんじん, ごぼう, さやいんげん	清酒, しょうゆ	578 kcal	723 kcal
		切干大根の中華あえ		脱脂加糖ヨーグルト	三温糖	切干しだいこん, きゅうり	穀物酢, しょうゆ, 食塩	24 g	30.5 g
		ヨーグルト						16 g	19.9 g
								2 g	2.8 g
	17 木	ごはん	○		米		強化米	690 kcal	863 kcal
		揚げ鶏のレモン風味		とり肉	かたくり粉, 中力粉, 油, 三温糖	レモン	食塩, こしょう混合, 清酒, しょうゆ, みりん	27 g	33.9 g
		三色あえ		かつお節		こまつな, にんじん, もやし	しょうゆ, みりん	24 g	29.9 g
		若竹汁		わかめ, にぼし	焼きふ	えのきたけ, ねぎ, たけのこ	しょうゆ, 食塩	2 g	2.9 g
	18 金	ごはん	○		米		強化米	614 kcal	767 kcal
		シイラのグリーンソース焼き		しいら	マヨネーズ	こまつな	食塩, 清酒	28 g	34.4 g
		海藻サラダ		糸寒天, わかめ	油, ごま油	コーン, キャベツ	食塩, 穀物酢, こしょう混合	20 g	25.2 g
		鉄人スープ		ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ, 干し椎茸, さやいんげん	食塩, こしょう混合, 調味料	2 g	2.7 g
	21 月	ごはん	○		米		強化米	686 kcal	858 kcal
		肉豆腐		とうふ, ぶた肉, うずら卵	しらたき, 調合油, 三温糖	にんじん, しめじ, ねぎ	清酒, みりん, しょうゆ, しょうゆ	26 g	32.6 g
		みそ汁		とうふ, わかめ, にぼし, みそ		なばな, 玉ねぎ, ねぎ		21 g	26.7 g
		お米のタルト			お米のタルト			2 g	2.2 g
	22 火	ごはん	○		米		強化米	594 kcal	742 kcal
		いかのカリンあげ		いか	三温糖, かたくり粉, 油		しょうゆ, 清酒	23 g	29.1 g
		野菜のおかかあえ		かつお節	三温糖	こまつな, もやし, キャベツ, にんじん	しょうゆ, しょうゆ	14 g	17.6 g
		コンソメスープ		ベーコン	じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, コーン, パセリ	固形コンソメ, 食塩, 白こしょう	2 g	2.9 g
	23 水	ごはん	○		米		強化米	656 kcal	820 kcal
		肉じゃが		ぶた肉, にぼし	じゃがいも, 油, 三温糖	玉ねぎ, にんじん, しょうが, さやいんげん	しょうゆ, 清酒, みりん,	24 g	29.5 g
		ひじきのピリッとサラダ		干ひじき, ツナ	油, 三温糖	きゅうり, にんじん, キャベツ	しょうゆ, 穀物酢, ラー油	19 g	23.9 g
								2 g	2.7 g
	24 木	ごはん	○		米		強化米	672 kcal	840 kcal
		ポークビーンズ		だいず, ぶた肉, ベーコン	油, 三温糖	玉ねぎ, 青ピーマン	トマトピューレ, トマトケチャップ, ウスターソース, 食塩, こしょう混合, 調味料	29 g	36.4 g
		ポトフ		とり肉	じゃがいも	だいこん, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, セロリー	カレー粉, 食塩, 調味料	22 g	26.9 g
								2 g	2.2 g
	25 金	ごはん	○		米		強化米	639 kcal	799 kcal
		ふかふかフライ		ふか	かたくり粉, 油, 三温糖	しょうが	清酒, しょうゆ, しょうゆ, みりん	25 g	31.4 g
		しのだあえ		油揚げ	三温糖	にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり	しょうゆ	22 g	28.0 g
		すまし汁		わかめ, にぼし		えのきたけ, ねぎ, にんじん	しょうゆ, 食塩	2 g	3.0 g
	30 水	ごはん	○		米		強化米	714 kcal	893 kcal
		麻婆豆腐		とうふ, ぶたミンチ, みそ	大豆油, 上白糖, かたくり粉	しょうが, ねぎ, 干し椎茸, たけのこ	食塩, 黒こしょう, おろしにんにく, 調味料, 清酒, しょうゆ, トウバンジャン	29 g	35.8 g
		バンサンスー		たまご, ハム	はるさめ, 油, 上白糖, ごま油	にんじん, キャベツ, きゅうり	食塩, 穀物酢, しょうゆ, からし	25 g	31.0 g
		プリン			カスタードプディング			2 g	2.9 g

今月の平均栄養価

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（%）	カルシウム（mg）	マグネシウム（mg）	鉄（mg）	亜鉛（mg）	レチノール当量（μg）	ビタミンB1（mg）	ビタミンB2（mg）	ビタミンC（mg）	食物繊維（g）	食塩（g）
小学生（3･4年生）	638	26.0	22%	29	90	3.0	3.0	181	0.44	0.42	14	5.0	2.0
中学生（2年生）	797	31.9	28%	36	113	3.3	3.9	226	0.55	0.52	17	6.1	2.7

＊　食材については、安心・安全な学校給食を実現するため、市内農業者で組織された「環境にやさしい農業のための研究会」との契約のもと、有機・無・減農薬野菜を優先的に使用しています。
＊　材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。
★…幡多農業高校の食材です。