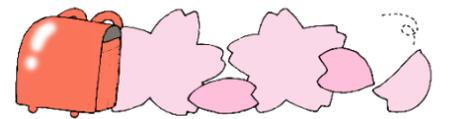




令和4年度 4月学校給食献立表



○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

※牛乳200mlが毎日1本つきます。



東峰村立東峰小学校

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価		
		しゅしょく	しゅさい・ぶくさい	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g
6	水	コーンライス	クリームシチュー はるキャベツのサラダ	こめ こむぎこ じゃがいも バター あぶら	ベーコン しろいんげんまめ とりにく ツナ チーズ なまクリーム きゅうにゅう	にんじん いんげん チンゲンサイ しめじ きゅうり コーン キャベツ たまねぎ レモン	651	23.9	2
7	木	むぎごはん	チャプチェ やきぎょうざ ちゅうかふうコーンスープ	こめ むぎ こむぎこ はるさめ さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ にんにく エノキ たまねぎ エリンギ コーン	602	19.6	1.8
8	金	むぎごはん	さばのしおこうじやき ひじきとだいずのいためもの じゃがいものみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	さば とうふ てんぷら だいず あぶらあげ みそ ひじき きゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ たまねぎ エノキ こんにゃく	667	25.3	2
11	月	むぎごはん	チキンカレー ツナサラダ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも バター あぶら	とりにく ツナ チーズ きゅうにゅう	にんじん トマト こまつな にんにく キャベツ コーン たまねぎ しょうが レモン	641	21.9	1.7
12	火	ミルクコッペパン	パンネのミートソース チキンサラダ ヨーグルト	パン パンネ あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とりにく チーズ ヨーグルト きゅうにゅう	にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり エリンギ たまねぎ レモン	652	28.8	3.1
13	水	むぎごはん やさしいふりかけ	にくじゃが すのもの	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん コーン こんにゃく ゆず たまねぎ きゅうり やさいふりかけ	595	19.9	2.2
14	木	ごはん	マーボーとうふ パンサンスー	こめ はるさめ さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	とうふ ぶたにく あかだしみそ ハム きゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ しょうが たけのこ にんにく キャベツ きゅうり	654	27.3	2
15	金	むぎごはん	とりつくね げんきサラダ すましじる	こめ むぎ さとう おわらふ ごまあぶら ごま	とりにく とうふ かつおぶし ハム うおそうめん わかめ こんぶ きゅうにゅう	にんじん ねぎ きゅうり コーン たまねぎ キャベツ ほししいたけ	608	22.7	2.2
18	月	たけのこごはん	ローズとんかつ おかかあえ しちさいじる	こめ じゃがいも パンこ あぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ かつおぶし しらすほし きゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ えだまめ キャベツ レモン たまねぎ だいこん たけのこ ごぼう かんぴょう ほししいたけ	592	22.3	2.5
19	火	キャロットパン	とりにくのレモンソースがけ マヨポテト パスタスープ	パン マカロニ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	とりにく ウイナー ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ セロリ キャベツ コーン レモン	644	25.8	2.2
20	水	むぎごはん	いわしのうめに そくせきづけ けんちんじる	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん あぶら	いわし とうふ あぶらあげ とりにく こんぶ きゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ こんにゃく ごぼう きゅうり ほししいたけ たけのこ	600	26	2.3
21	木	ごはん	きつねうどん こまつなのごまあえ ツナだいず	こめ うどん さとう あぶら ごま ねりごま	あぶらあげ とりにく ツナ だいず わかめ きゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな ごぼう キャベツ しめじ しょうが たまねぎ	617	23.1	2.3
22	金	むぎごはん	こうやとうふのごもくに きりぼしだいこんのごますあえ アセロラゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー あぶら ごま	とりにく こうやとうふ ひじき きゅうにゅう	にんじん いんげん きりぼしだいこん こんにゃく きゅうり	646	22.2	2
25	月	チキンライス	オムレツ ツナマカロニサラダ チンゲンサイのミルクスープ	こめ マカロニ さとう じゃがいも あぶら	たまご ベーコン とりにく ツナ チーズ きゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ キャベツ レモン えだまめ たまねぎ コーン	630	24	2.5
26	火	山型食パン	ホキフライ チリコンカン コンソメスープ	パン パンこ じゃがいも あぶら	ホキ だいず とりにく ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ にんにく たまねぎ キャベツ セロリ	616	27.8	2.5
27	水	むぎごはん	あつあげとたけのこのうまに ちゅうかあえ ニューサマーオレンジ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく あつあげ くきわかめ きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たけのこ きゅうり キャベツ たまねぎ コーン ニューサマーオレンジ	653	26.7	1.7
28	木	むぎごはん	にくとうふ ちぐさあえ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく あつあげ しらすほし きゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ エノキ きゅうり こんにゃく キャベツ コーン もやし	654	26.9	1.7
29	金	↓ しょうわのひ ↓							



東峰村の みそ・しょうゆが なかまいい!

今年度から、東峰村でつくっているカネダイさんのみそとしょう油が学校給食になかまいりするようになりました。

みそとしょうゆは、国産大豆を使用して作ったものです。

これからの給食も、味わって食べていきましょう。

4月のこんだて

8日 わしょくのひ
18日 しょくいくのひ 「はるがしゅんのたべもの たけのこ」
※15日は、えんそくのため、きゅうしょくがありません。

今月のうまか〜! とうほうしょくざい

こめ チンゲンサイ
ほししいたけ
あわせみそ こいくちしょうゆ

