



4月 こんだてよていひょう

八王子市立松木小学校

日曜	献立名			主な材料名						栄養価	
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギー	たんぱく質
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
8水	ごはん		肉豆腐 豆黒糖 野菜のおかか和え 果物(きよみ)	とうふ ふたにく かつおぶし いりだいず	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん くろざとう	あぶら	にんじん さやえんどう こまつな	しょうが たまねぎ もやし キャベツ きよみ	614kcal	24.4g
9木	ごはん		さばの塩焼き かぶのみそ汁 いりどり	さば あぶらあげ みそ とりにく	わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやえんどう	かぶ ながねぎ しめじ ごぼう たけのこ	660kcal	24.8g
10金	きなこ 揚げパン		はくさいのクリームスーフ かけかじゃこサラダ	きなこ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム ちりめんじゃこ	パン さとう こむぎこ	あぶら バター ごま ごまあぶら	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい ホールコーン キャベツ	608kcal	22.1g
13月	カレーライス		1年生給食スタート コールスロー ピーチヨーグルト	ふたにく	ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース りんご はるキャベツ おうとうかん	657kcal	18.2g
14火	ミルクパン		ポークビーンズ ツナサラダ りんごジャム	だいず ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら バター	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース キャベツ ホールコーン りんご レモン	682kcal	25.5g
15水	ジャージャー麺		チンゲンサイと卵のスーフ ごまめナッツ	ふたにく みそ とりにく たまご	いりこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう でんぷん グラニューとう	あぶら ごまあぶら ごま アーモンド	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ もやし きゅうり しめじ	619kcal	28.5g
16木	たけのこごはん		ししゃもの磯辺焼き 呉汁 小松菜と油揚げの煮びたし 果物(きよみ)	とりにく あぶらあげ だいず みそ ふたにく とうふ	ししゃも あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	たけのこ だいこん ながねぎ もやし しめじ きよみ	605kcal	25.9g
17金	エビチャーハン		と牛肉と大豆の炒めもの 中華風たまごとコーンのスーフ 果物(きよみ)	ハム えび だいず とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	ながねぎ たまねぎ しょうが たけのこ にんにく ホールコーン クリームコーン きくらげ きよみ	601kcal	25.4g
20月	入学・進級 お祝い献立 赤飯		松風焼き お祝すまし汁 野菜のいろいろ和え 果物(きよみ)	あすき とうふ とりにく たまご みそ かまぼこ かつおぶし	わかめ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ パンこ さとう	ごま あぶら	にんじん こまつな	ながねぎ えのきたけ もやし きよみ	604kcal	24.8g
21火	わかめごはん		と牛肉のコロコロ揚げ 豚汁 ごま大根	とりにく ふたにく とうふ みそ あぶらあげ	わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん じゃがいも さとう	ごま あぶら ごま油	にんじん	しょうが たまねぎ ながねぎ だいこん	676kcal	26.9g
22水	二色丼		きのこ汁 茎わかめのきんぴら	とりにく たまご とうふ	くきわかめ ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	さやいんげん チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ ながねぎ ごぼう	600kcal	23.9g
23木	胚芽パン 八王子ナポリタン		魚の香草パン粉焼き ポトフ	しろみざかな ベーコン みそ とりにく	ぎゅうにゅう	パン パンこ スバグティ さとう じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	パセリ にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ はくさい しょうが	662kcal	31.8g
24金	ひじきごはん		ちくわの二色揚げ かきたま汁 野菜とツナの和え物	あぶらあげ とりにく ちくわ たまご とうふ ツナ	ひじき あおのり ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	ほししいたけ たまねぎ えのきたけ きゅうり もやし ホールコーン	688kcal	27.2g
27月	ごはん		鮭のごまみそ焼き たし塩の浅漬け 新たまねぎの肉じゃが	さけ みそ ふたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	にんじん	ながねぎ たまねぎ グリンピース きゅうり はくさい	608kcal	27.3g
28火	ごはん		ふた肉の生巻焼き いなか汁 きゅうりと大根の南蛮漬け 果物(きよみ)	ふたにく とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん	たまねぎ しょうが ながねぎ ほししいたけ だいこん きゅうり きよみ	621kcal	23.8g
30木	桑都御膳 かてめし		白身魚の桑都焼き 大根の風味漬け はちくんのみそ汁 果物(きよみ)	とりにく とうふ あぶらあげ しろみざかな ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	にんじん さやえんどう こまつな	しょうが しめじ だいこん ごぼう しいたけ ながねぎ きよみ	613kcal	27.5g

ご入学・ご進級おめでとうございます

1年生の給食は13日(月)から始まります。献立表をご覧ください、ご家庭でも給食について話題にしていだけたらと思います。
毎日の給食や調理している様子などは、松木小のホームページに公開していきますのでこちらもご覧ください。

