






# 4月の献立予定表

平成25年 4月  
三春小学校

日	曜 日	献 立 名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄 養 価	検査結果 (単位:Bq/kg)セシウム △134・137
9	火	(ご入学・ご進級お祝い献立) お赤飯 牛乳 鶏肉のねぎソース じゃが芋のソテー 野菜の味噌汁	鶏もも肉 ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん かたくり粉 三温糖 じゃがいも 油	にんじん ピーマン ねぎ キャベツ 玉葱	エネルギー 710 Kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.7 g	ND
10	水	スイートポテトサンド 牛乳 ジンジャーサラダ カレーワンドンスープ	かまぼこ 豚もも肉 牛乳	パン さつまいも 三温糖 ワンタン パター オリーブ油	にんじん チンゲンツァイ レタス きゅうり しょうが 玉葱 もやし	エネルギー 693 Kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.4 g	
11	木	三色そぼろごはん 牛乳 きゃべつの胡麻和え わかめ汁	鶏ひき肉 たまご 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん三温糖 じゃがいも 油 ねりごま	にんじん しその実 しょうが キャベツ えのきたけ	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.6 g	
12	金	ごはん 牛乳 鮭のみそチーズ焼き 切干し大根の炒めもの どさんこ汁	鮭 味噌 油揚げ さつま揚げ 豚ばら肉 チーズ 牛乳	ごはん三温糖 パター 油	にんじん にら 切干しだいこん キャベツ もやし コーン	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.6 g	
15	月	まいたけごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 青梗菜スープ いちご	油揚げ 鶏もも肉 豚ばら肉 ベーコン 牛乳	ごはん三温糖 じゃがいも 黒砂糖 油	にんじん チンゲンツァイ まいたけ ごぼう しょうが ごぼう だいこん いちご	エネルギー 735 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.6 g	ND
16	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ポパイサラダ 豆腐と野菜の胡麻汁	豚肩ロース 豆腐 味噌 牛乳	ごはん さといも ごま油 ねりごま	にんじん ほうれん草 こまつな しょうが もやし コーン だいこん	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2 g	
17	水	しっぽくうどん 牛乳 チキンスペアリブ スイートポテトサラダ	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ 鶏手羽肉 ロースハム 牛乳	ソフトメン さつまいも マヨネーズ	にんじん だいこん ごぼう にんにく しょうが きゅうり 玉葱	エネルギー 735 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 27 g 食塩相当量 4.1 g	
18	木	(小教研に伴う) お弁当の日					
19	金	ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ ひじきの炒めもの にら卵汁	さば 油揚げ さつま揚げ たまご 味噌 牛乳	ごはん薄力粉 かたくり粉 三温糖 じゃがいも 油	にんじん にら えだまめ はくさい	エネルギー 669 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.6 g	ND
22	月	(お花見献立) ちらし寿司 牛乳 里芋のおでん 鶏肉と春雨のスープ みたらしだんご	鶏もも肉 油揚げ たまご かまぼこ さつま揚げ 鶏手羽肉 牛乳	ごはん三温糖 さといも はるさめ かたくり粉	にんじん 水菜 かんぴょう 干し椎茸 えだまめ だいこん しょうが	エネルギー 686 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 4.1 g	
23	火	ごはん 牛乳 鶏肉のみそガーリック焼き 大根の炒めもの 小松菜の味噌汁	鶏もも肉 味噌 ベーコン 油揚げ 牛乳	ごはん三温糖 じゃがいも 油	にんじん こまつな にんにく だいこん えのきたけ	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.6 g	
24	水	食パン 牛乳 手作りいちごジャム 胡麻ドレッシングサラダ コーンポタージュ	豚肩ロース 粉チーズ 牛乳	パン グラニュー糖 三温糖 薄力粉 パター ねりごま	にんじん パセリ いちご レモン汁 きゅうり レタス しょうが にんにく コーン 玉葱	エネルギー 747 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.6 g	
25	木	ごはん 牛乳 エビチリソース 野菜のチャブチェ たまごスープ	えび 牛ばら肉 鶏もも肉 たまご 牛乳	ごはん 三温糖 かたくり粉 はるさめ じゃがいも 白ごま	にんじん ピーマン にんにく ねぎ しょうが たけのこ 干し椎茸	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2 g	ND
26	金	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 大根のそぼろあんかけ なめこ汁	ぶり 鶏ひき肉 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	にんじん こまつな だいこん なめこ	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.5 g	
30	火	カレーライス 牛乳 キャベツのホットサラダ ヨーグルト	豚もも肉 ベーコン チーズ 牛乳 ヨーグルト	ごはん じゃがいも オリーブ油	にんじん 玉葱 キャベツ にんにく	エネルギー 689 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.7 g	ND