4月 こんだてひょう

2021.4

砺波市学校給食センター

小学校

※献立は都合により変更になることがあります。

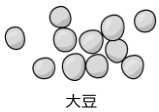
日	曜	献立名	食品名 主に体をつくるもとになるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	基準量	650kcal
						小学校	21～33g
						中学年	350mg
8	木	米粉パン 牛乳 鮭のから揚げ 海藻サラダ コンソメスープ	牛乳 鮭 ぶた肉 とうふ 海藻ミックス	米粉パン 油 でん粉 油 でん粉 砂糖 ごま油	人参 キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	584 27.5 306
9	金	ごはん 牛乳 ハンバーグのケチャップソース バンサンスー すまし汁 お祝いデザート 入学・進級お祝い献立	牛乳 とり肉 とうふ	ごはん 砂糖 コーンスターチ ごま油 春雨 小細工麸 お祝いデザート	トマト 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ 白菜 しめじ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	717 24.6 308
12	月	麦入りごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 茎わかめのサラダ カレー	牛乳 とり肉 茎わかめ ぶた肉	ごはん 麦 青じそドレッシング 油 じゃがいも	生姜 人参 大根 きゅうり にんにく 玉ねぎ トマト りんご	エネルギー たんぱく質 カルシウム	718 28.5 297
13	火	ごはん 牛乳 わかさぎのフリッター 韓国風あえ物 麻婆豆腐	牛乳 わかさぎ ぶたひき肉 木綿豆腐 アオサ	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油 コーンスターチ	小松菜 人参 もやし ねぎ にんにく 生姜 たけのこ 干ししいたけ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	590 24.2 423
14	水	ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 きんぴら 卵とじ	牛乳 さば みそ 芽ひじき ぶた肉 卵	ごはん ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	人参 れんこん さやいんげん 玉ねぎ 干ししいたけ グリーンピース こんにゃく	エネルギー たんぱく質 カルシウム	661 23.9 307
15	木	アップルパン 牛乳 ポテトカップグラタン 大豆サラダ コーンスープ	牛乳 大豆 ベーコン とうふ チーズ	アップルパン 砂糖 ごまドレッシング じゃがいも	ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ コーン しめじ ほうれん草	エネルギー たんぱく質 カルシウム	594 19.5 344
16	金	ごはん 牛乳 ちくわの石垣揚げ ゆばあえ みそ汁 ひじきふりかけ	牛乳 ちくわ みそ 干しゆば ひじき	ごはん 油 天ぷら粉 ごま 砂糖 じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参 大根 生しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	583 19.4 347
19	月	ビビンバ（麦入りごはん）牛乳 ゆでブロッコリー 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 ウィンナー	ごはん 麦 油 砂糖 ごま油 コーンスターチ マヨネーズ じゃがいも	にんにく 生姜 たけのこ もやし 人参 ニラ 白菜キムチ ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	588 21.6 284
20	火	わかめごはん 牛乳 ホタルイカのフライ 三色ひたし 豚汁 まるとヨーグルト となみたっぷり献立	牛乳 わかめ ぶた肉 ホタルイカ 油揚げ みそ ヨーグルト	ごはん パン粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	638 28.5 442
21	水	ごはん 牛乳 卵焼き 切り干し大根の中華炒め すき焼き	牛乳 卵 ベーコン ぶた肉 焼き豆腐	ごはん ごま油 砂糖	にんにく 人参 切り干し大根 エリンギ キャベツ さやいんげん もやし 白菜 ねぎ こんにゃく	エネルギー たんぱく質 カルシウム	620 25.0 360
22	木	丸パン 牛乳 かぼちゃコロッケ 花野菜のサラダ ミネストローネ スライスチーズ チューリップ献立	牛乳 ベーコン 大豆 スライスチーズ	丸パン 油 パン粉 ホイールパスタ じゃがいも 中華ドレッシング	かぼちゃ 赤パプリカ キャベツ ブロッコリー カリフラワー にんにく 人参 玉ねぎ しめじ トマト パセリ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	652 22.5 401
23	金	ごはん 鮭の照り焼き 昆布あえ たけのこのみそ煮	牛乳 鮭 昆布 ぶた肉 厚揚げ みそ	ごはん 砂糖 コーンスターチ じゃがいも	生姜 小松菜 もやし 人参 干ししいたけ たけのこ さやいんげん こんにゃく	エネルギー たんぱく質 カルシウム	603 31.0 375
26	月	麦入りごはん 牛乳 さんまの梅煮 青菜のごまマヨネーズあえ 肉じゃが	牛乳 さんま ぶた肉	ごはん 麦 マヨネーズ ごま じゃがいも 砂糖	小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ さやいんげん 梅 こんにゃく	エネルギー たんぱく質 カルシウム	637 22.8 406
27	火	ゆかりごはん 牛乳 オムレツ ビーフンソテー 厚揚げのそぼろ煮	牛乳 卵 ベーコン ぶたひき肉 厚揚げ	ごはん 油 ビーフン 砂糖 コーンスターチ	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 大根 しめじ しそ こんにゃく	エネルギー たんぱく質 カルシウム	665 24.9 364
28	水	ごはん 牛乳 アジの甘みそかけ 五目煮豆 キムチ汁	牛乳 アジ みそ 大豆 芽ひじき ぶた肉 木綿豆腐	ごはん 油 でん粉 砂糖 コーンスターチ	生姜 ごぼう 人参 さやいんげん 白菜 生しいたけ 白菜キムチ ねぎ こんにゃく	エネルギー たんぱく質 カルシウム	583 26.8 336
		昭和の日					
30	金	ごはん 牛乳 豚肉とレバーの大和あえ ナムル みそ汁	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー 油揚げ みそ わかめ	ごはん 油 でん粉 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	生姜 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム	655 26.1 338

今月の地場産食材の紹介

小松菜

折り菜

ねぎ



大豆

生しいたけ