

# 4月 学校給食献立表



函館市立駒場小学校

日 ／ 曜	献立名	お も な 材 料		
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの
8 ／ 水	しぎょうしき にゆうがくしき			
9 ／ 木	ごぜんじゅぎょう			
10 ／ 金	ごぜんじゅぎょう			
13 ／ 月	ごはん	牛乳		せいはいくまい
	にくじゃが	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき	じゃがいも さとう
	ししゃもフライ	カラフトシヤモ		パンこ こむぎこ だいずあぶら
	はくさいののりすあえ	のり	はくさい	さとう ごまあぶら
エネルギー(553kcal)たんぱく質(16.8g)脂質(13.7g)食塩相当量(1.4g)				
14 ／ 火	小型コッペパン	牛乳		こむぎこ さとう バター
	スパゲッティナポリタン	たまご スキムミルク 牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン トマト トマトジュース ブルーン	スパゲッティ こめあぶら バター さとう
	きゃべつとツナのマヨネーズソテー	きはだまぐろ	きゃべつ	こめあぶら マヨネーズ(ノンエッグ)
	パインアップル		パインアップル	さとう
エネルギー(613kcal)たんぱく質(21.9g)脂質(20.7g)食塩相当量(2.2g)				

日 ／ 曜	献立名	お も な 材 料		
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの
15 ／ 水	ごはん	牛乳		せいはいくまい
	だいこんとわかめのみそしる	牛乳 わかめ あぶらあげ しろみそ	だいこん えのきだけ ながねぎ	
	てづくりとうふハンバーグのソースがけ	ぶたにく とりにく とうふ こうやどうふ とうにゆう	たまねぎ トマト ブルーン	しろごま さとう
	にんじんとこまつなのソテー		にんじん こまつな とうもろこし	ごまあぶら
エネルギー(577kcal)たんぱく質(22.7g)脂質(18.8g)食塩相当量(2.0g)				
16 ／ 木	コッペパン	牛乳		こむぎこ さとう バター
	はくさいとにくだんごのスープ	たまご スキムミルク 牛乳 とりにく ぶたにく 大豆製品 とうふ	たまねぎ しょうが にんにく はくさい にんじん ながねぎ	さとう なたねあぶら でんぶん
	いもコロッケ	だいずこ	たまねぎ	じゃがいも みずあめ さとう パンこ でんぶん こむぎこ だいずあぶら
	きゃべつのハムサラダ	ハム	きゃべつ きゅうり りんごかじゅう	こめあぶら
エネルギー(585kcal)たんぱく質(21.7g)脂質(23.4g)食塩相当量(2.7g)				
17 ／ 金		牛乳		
	チキンカレーライス	牛乳 とりにく 牛乳 クリームチーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく トマト ブルーン	せいはいくまい じゃがいも こめあぶら バター こむぎこ
	だいこんのわふうサラダ		だいこん きゅうり	しろごま さとう こめあぶら
	ヨーグルト	スキムミルク 乳製品 ゼラチン かんてん		さとう
和食の日 エネルギー(673kcal)たんぱく質(19.8g)脂質(19.9g)食塩相当量(2.1g)				
20 ／ 月	ごはん	牛乳		せいはいくまい
	とりごぼうじる	牛乳 とりにく	ごぼう だいこん にんじん つきこんにやく えのきだけ ながねぎ	こめあぶら
	さけとじゃがいものみそバターいため	あきさけ あかみそ	にんにく しょうが とうもろこし	じゃがいも だいずあぶら でんぶん こめあぶら バター
	きゃべつのごまあえ		きゃべつ	しろごま さとう
エネルギー(600kcal)たんぱく質(20.4g)脂質(18.1g)食塩相当量(1.7g)				
21 ／ 火	ツイストパン	牛乳		こむぎこ さとう バター
	だいこんとウインナーのコンソメスープ	たまご スキムミルク 牛乳 ウインナーソーセージ	だいこん たまねぎ にんじん こまつな	
	チキンマカロニグラタン	とりにく 牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン パセリ ぶどう	マカロニ こむぎこ バター こめあぶら パンこ
	ももゼリー		はくとうピューレ	さとう
エネルギー(603kcal)たんぱく質(24.6g)脂質(23.1g)食塩相当量(2.7g)				
22 ／ 水	げんりようごはん	牛乳		せいはいくまい
	たまごとじうどん	牛乳 ぶたにく たまご	にんじん えのきだけ ながねぎ	うどん さとう でんぶん
	あおのりだいず	だいず あおのり		でんぶん だいずあぶら
	ひじきのいために	ひじき やきちくわ あぶらあげ	にんじん	こめあぶら さとう
エネルギー(614kcal)たんぱく質(25.6g)脂質(19.2g)食塩相当量(2.4g)				