



上ノ原小学校 4月給食だより



目標	給食のきまりを守ろう		★きまりを守って、安全に配慮して準備、配膳、食事、下膳をしよう ・清潔に準備、食事、片付けをしよう				栄養価 (エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量)
日	献立名		行事・旬食材	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
10月	赤米のお赤飯 鮭の西京焼き ☆春きゃべつの磯香和え ☆菜の花の吸い物(桜)	いちご おし	進級 お祝い献立	★ぎゅうにゅう、さけ、みそ、のり、かつお、かまぼこ、とり、こ、とうふ	おこめ、あかまい	はるキャベツ、もやし、にんじん、しいたけ、なめこ	483 kcal 24.9 g 9.1 g 3.1 g
11火	☆チリコンカンライス ☆アスパラサラダ ☆くだもの(清見オレンジ)	○	はるきゃべつ アスパラ しんたまねぎ きよみオレンジ	★ぎゅうにゅう、だいず、きんときまめ、ぶたにく、こやど、うふ、ベーコン	おこめ、あぶら、さとう、あぶら	しんたまねぎ、セロリー、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、しょうが、トマト、アスパラガス、きゅうり、はるキャベツ、きよみオレンジ	574 kcal 22.1 g 17.5 g 2.2 g
12水	☆グリーンピースご飯 ☆ふくさ卵 野菜ごま和え ☆貝だくさん豚汁	○	グリーンピース しんごぼう しんたけのこ はるきゃべつ	★ぎゅうにゅう、こんぶ、じゃこ、とりにく、★たまご、ぶたにく、なまあげ、しろみそ、あかみそ	おこめ、★ごま、あぶら、さとう、かたくりこ、こんにゃく	生クリーム、しいたけ、にんじん、しんたけのこ、ねぎ、はるキャベツ、もやし、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、こまつな	659 kcal 26.1 g 23.8 g 3.0 g
13木	☆スパゲティミートソース ☆新じゃがのマセドアンサラダ ☆くだもの(デコボン)	○	しんたまねぎ しんじゃがいも でこぼん	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、だいず	スパゲティ、オリーブオイル、さとう、こむぎこ、★バター、じゃがいも、・イグ フリーマーズ	にんじん、しんたまねぎ、セロリー、マッシュルーム、にんにく、トマト、トマトピューレ、とうもろこし、きゅうり、デコボン	708 kcal 24.6 g 25.9 g 2.7 g
14金	☆新竹の子ごはん 豆アジのから揚げ 小松菜のおかか和え なめこ汁	○	しんたけのこ	★ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、★アジ、かつお、とうふ、わかめ、しろみそ、あかみそ	おこめ、あぶら、さとう、かたくりこ、こむぎこ、★あげあぶら	しんたけのこ、しょうが、にんにく、こまつな、にんじん、もやし、なめこ、ねぎ	577 kcal 24.3 g 20.0 g 2.9 g
17月	1年生給食開始		しんじゃがいも しんたまねぎ アスパラガス はるきゃべつ	ぶたにく、ハム	おこめ、じゃがいも、あぶら、さとう、こむぎこ、あぶら、マーガリン	オレンジ、にんじん、しんたまねぎ、アスパラガス、にんにく、しょうが、はるキャベツ	584 kcal 13.5 g 15.7 g 2.6 g
18火	☆春野菜カレーライス ☆春きゃべつのサラダ	カリッ ジューズ	しんじゃがいも しんたまねぎ アスパラガス はるきゃべつ	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ	おこめ、こんにゃく、じゃがいも、あぶら、さとう	わかめ、しいたけ、しんたまねぎ、にんじん、だけのこ、しょうが、グリーンピース、えのき、ねぎ	574 kcal 22.0 g 16.1 g 2.7 g
19水	☆ココアパン ☆ポテトグラタン ☆春野菜のスープ	○	食育の日	★ぎゅうにゅう、とりにく、★なまクリーム、★チーズ、とりにく	★パン、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、★バター、あぶら	しんたまねぎ、にんじん、マッシュルーム、はるキャベツ、いんげん	624 kcal 24.1 g 24.4 g 3.2 g
20木	☆豚ばらと新ごぼうの柳川丼 ☆田舎汁(じゃが) ☆くだもの(不知火)	○	しんじゃがいも しんごぼう しらぬい	★ぎゅうにゅう、ぶたにく、★たまご、のり、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ	おこめ、あぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも	ごぼう、しめじ、ねぎ、しいたけ、だいこん、にんじん、かぼちゃ、こまつな、しらぬい	646 kcal 23.3 g 22.8 g 2.7 g
21金	☆ジャンバラヤ(北米料理) ☆スナッフ・イトゥと時のサラダ ☆つぶつぶみかんゼリー	○	しんたまねぎ スナッフえんどう	★ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、マグロ、かんでん	おこめ、あぶら、・イグ フリーマーズ、さとう	ピーマン、パプリカ、しんたまねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、スナッフえんどう、だいこん	564 kcal 19.7 g 21.8 g 2.3 g
25火	☆生わかめうどん ☆新じゃがとマンダイのみそ和え クリームコーンサラダ	○	なまわかめ しんじゃが	★ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、ナルト、★マンダイ、ひよこまめ、あかみそ	うどん、かたくりこ、じゃがいも、★あげあぶら、さとう	わかめ、しいたけ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、しょうが、とうもろこし、きゅうり、もやし、クリームコーン	566 kcal 23.8 g 19.2 g 3.3 g
26水	☆マーボー丼 ○青のり大豆 ☆新玉ねぎの春雨スープ	○	しんたけのこ しんたまねぎ	★ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、こやどうふ、あかみそ、だいず、あおのり、ぶたにく	おこめ、さとう、かたくりこ、★ごまあぶら、★あげあぶら、はるさめ	にんじん、だけのこ、しいたけ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが、こまつな、たまねぎ	638 kcal 27.2 g 22.4 g 3.0 g
27木	手作り枝豆チーズパン ☆春野菜のポトフ ☆くだもの(いちご)	○	5年生 遠足	★ぎゅうにゅう、ベーコン、★チーズ、ぶたにく、ウィンナー	こむぎこ、さとう、★バター、じゃがいも	えだまめ、にんじん、しんたまねぎ、はるキャベツ、いちご	624 kcal 24.6 g 26.3 g 2.8 g
28金	木島平村のごはん ☆鯖の幽庵焼き 水菜の信田和え ☆新竹の子の若竹汁	○	さわら しんたけのこ なまわかめ	★ぎゅうにゅう、★さわら、あぶらあげ、かつお	おこめ、さとう	ゆず、みずな、きゅうり、にんじん、しんたけのこ、わかめ	495 kcal 25.0 g 15.2 g 2.6 g

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
※「☆」マークは、旬の食材を使用しています。「○」マークは、リクエスト献立です。

