

こんだてひょう 4がつ

2022年4月
妙高市立新井北小学校



日	曜日	献立名	使用食材			エネルギー	
			血やにくになる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	たんぱく質 塩分	
8	金	こめこいりナン ギョウにゅう ごろごろやさいのキーマカレー フルーツパンチ	ギョウにゅう ぶたにく だいす	こむぎこ こめこ あぶら じゃがいも カレールウ ゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん しめじ みかん パイン	619 21.0 2.7	
11	月	ごはん ギョウにゅう さけのオリーブオイルやき とうなのごもくサラダ とんじる	ギョウにゅう さけ ひじき ハム ぶたにく こなチーズ とうふ みそ	ごはん パンこ ごま オリーブあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	とうな もやし コーン ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	654 30.7 1.7	
12	火	【1年生給食スタート】 ゆでちゅうかめん ギョウにゅう もやしのごまみそラーメン コーンしゅうまい アーモンドツナサラダ	ギョウにゅう ぶたにく だいす みそ ツナ	ゆでちゅうかめん あぶら ねりごま アーモンド さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし メンマ たら ほししいたけ コーン きゅうり ねぎ ブロッコリー キャベツ	683 29.2 2.6	
13	水	わかめごはん ギョウにゅう ハンバーグのごまケチャップソース ジャーマンポテト ならたまみそ	ギョウにゅう わかめ ぶたにく ベーコン とうふ たまご だいす みそ	ごはん さとう ごま じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ にんにく にんじん えのきたけ たら	644 24.6 2.5	
14	木	こめこパン ギョウにゅう オムレツケチャップソース はるキャベツのソテー しんじゃがのポターージュ	ギョウにゅう たまご とうにゅう ウイナー ベーコン	こめこパン オリーブあぶら じゃがいも ホワートルウ	キャベツ もやし にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン	620 24.9 2.6	
15	金	さんさいごはん ギョウにゅう いかのサラサあげ のりナッツあえ はるやさいのごまじる	ギョウにゅう あぶらあげ いか のり だいす みそ	ごはん さとう かたくりこ あぶら アーモンド じゃがいも ごま	たけのこ ぜんまい ほししいたけ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ キャベツ さやえんどう	644 29.1 2.3	
18	月	ごはん ギョウにゅう ししゃものフリッター はるキャベツのごまみそあえ にくじゃが	ギョウにゅう ししゃも みそ ぶたにく	ごはん ごま じゃがいも	ほうれん もやし にんじん コーン たまねぎ ほししいたけ さやいんげん しらたき	664 24.2 1.9	
19	火	こめこめん ギョウにゅう ピーンズミートソース かいそうとこんにゃくのサラダ	ギョウにゅう ぶたにく だいす わかめ	こめこめん あぶら ハヤシルウ ごま	にんじん たまねぎ しょうが にんにく エリンギ トマト もやし きゅうり こんにゃく	685 26.7 2.4	
20	水	むぎごはん ギョウにゅう セルフのかんずりふうみぶたどん あおのりポテト もすくのみそ	ギョウにゅう ぶたにく あおのり もすく とうふ みそ だいす	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごま かたくりこ じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン しょうが にんにく だいこん えのきたけ ねぎ	639 24.3 1.8	
21	木	ごはん ギョウにゅう さばのピザふうやき ごまおひたし しんじゃがのみそ	ギョウにゅう さば とうにゅうチーズ あぶらあげ わかめ だいす みそ	ごはん ごま じゃがいも	にんにく たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん キャベツ えのきたけ	617 26.5 1.9	
22	金	ごはん ギョウにゅう とりにくとこうやどうふのあげに ゆかりあえ はるののっぺいじる	ギョウにゅう とりにく こうやどうふ あつあげ ちくわ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	もやし キャベツ にんじん ほししいたけ たけのこ さやえんどう こんにゃく	657 28.2 2.1	
25	月	ごはん ギョウにゅう おまめのコロッケ わかめのさっぱりあえ さけだんこのみそちゃんこ	ギョウにゅう だいす わかめ さけ とうふ みそ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	キャベツ もやし コーン だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	642 24.6 1.9	
26	火	ごはん ギョウにゅう ちくわのおこのみやき きりほしだいこんのいために ごもくマーボー	ギョウにゅう ちくわ かつおぶし あおのり あぶらあげ ぶたにく うすらたまご あつあげ だいす みそ	ごはん マヨネーズ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	きりほしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん しょうが にんにく たけのこ たら ねぎ	680 25.5 2.4	
27	水	ごはん ギョウにゅう あつあげのチリソースがけ じゃがいものきんぴら とうろとたまごスープ	ギョウにゅう あつあげ さつまあげ とりにく とうふ たまご	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら ごま	しょうが にんにく ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん なめこ ほうれんそう こんにゃく	626 25.6 2.0	
28	木	【入学・進級お祝い献立】 ピラフ ギョウにゅう とりにくのレモンソース フルーツサラダ おいっわいスープ おめでとうデザート	ギョウにゅう ハム とりにく かまぼこ	ごはん あぶら かたくりこ こむぎこ さとう	にんじん ピーマン たまねぎ コーン しょうが キャベツ きゅうり パイナップル レモン しめじ ほうれんそう	620 23.9 1.9	
29	金	昭和の日					

月平均 エネルギー646kcal たんぱく質：26.0g 脂質：21.0g 塩分相当量：2.2g

【お知らせ】
食材の都合や感染性胃腸炎の流行等により調理法や献立が急遽変更になる場合があります。



妙高市では平成25年度より「みょうこう減塩生活大作戦」を実施し、減塩による生活習慣病予防に取り組んでいます。そこで給食でも、毎月【へらしお君の日】を設け、子どもたちに減塩の大切さを働きかけます。

