

ねん
2023年

がつこんだてひょう 4月献立表

はりまちようきよういくいんかい
播磨町教育委員会



4月の給食費について

◎1年生

10回 2,920円

◎2～6年生

14回 4,088円

※口座振替日:5/31(水)

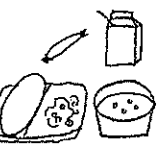
月

火

水

木

金

がつへいきんえいようか 4月平均栄養価 エネルギー 626 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.8 g カルシウム 290 mg 食塩相当量 2.2 g	11 りゅうにゅう ごはん すましじる ぶたにくのしぐれに さくらもち 	12 りゅうにゅう ごはん とうふとわかめのみそしる さわらのフリッターあんかけ こまつなとあぶらあげのにびたし 	13 りゅうにゅう ごはん チンゲンサイのスープ ごぼうサラダ むししゅうまい 	14 りゅうにゅう えんどうごはん けんちんじる ポテトとおこめのささみカツ みかん(シロップづけ) 
17 りゅうにゅう わかめごはん ぶたじる コロッケ ほうれんそうのおかかあえ 	18 りゅうにゅう コッペパン コーンスープ あらびきウインナー ポイルキャベツ (カレーあじ) 	19 りゅうにゅう もちむぎごはん ハヤシライス きゅうりとツナのサラダ カットオレンジ 	20 りゅうにゅう コッペパン コンソメスープ ポテトサラダ ぼうチーズ 	21 りゅうにゅう ごはん やさいのすましじる きんぴらごぼう しろみざかなフライ 
きょうから 1年生の給食が始まります。 給食室でカラッと揚げた「コロッケ」と 「わかめご飯」は人気のメニューです。	コッペパンに「ウインナー」と「キャベツ」 をはさんで、ホットドックにして食べると 美味しいですよ。	「もち麦ごはん」の「もち麦」は、稲美町で 収穫されたものです。プチプチ、もちもち とした食感が特徴です。	ポテトサラダは、大正時代に帝国ホテルで 考案され、広まったと言われています。当時 は高級料理として提供されていたそうです。	「きんぴら」とは、細く切った野菜を砂糖 や醤油、みりんできちんと炒めた料理のこ とを言います。
24 りゅうにゅう ゆかりごはん うおそうめんじる あげぎょうざ はるさめサラダ 	25 りゅうにゅう ごはん にくじゃが さけのしおやき えのきのおかかあえ 	26 りゅうにゅう むぎごはん ぶたどん しんたまねぎのみそしる ポイルキャベツ 	27 りゅうにゅう コッペパン ミートスパゲッティ ブロッコリーのサラダ ミックスフルーツ 	28 みかんジュース むぎごはん カレー キャベツとツナのサラダ こどもの日デザート 
「魚そうめん」は、かまぼこの材料と同じ、 魚のすり身を麺のように細長くした ものです。よく混ぜて配給しましょう。	「おかか」は、うま味と栄養がたっぷりつ まった食材です。えのきのおかか和えは、 ご飯がすすむ一品です。	「新玉ねぎ」は、みずみずしく、甘いのが 特徴です。玉ねぎの甘みが染み出たおみ そ汁です。よく味わって食べてください。	ミートソースは、イタリアのボローニヤ 地方で作られたのが始まりです。別名、「ボ ローネーゼ」と呼ばれることもあります。	今日は、「こどもの日」をお祝いする、特別 なデザートが付いています。りんごとレモ ンの爽やかな味わいのゼリーです。

※ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

2023年 4月 栄養指導表 (小学校)

ひづけ 日付	しゅよく 主食	の 飲み物	こんだつめい 献立名	からだのち 血や肉になるもの	からだのねつ 熱や力になるもの	からだのちやう 調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
11(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	すましじる ぶたにくのしぐれに さくらもち	ぎゅうにゅう どうふ かまぼこ ゆば ぶたにく	こめ さんおんとう さくらもち	にんじん はねぎ しょうが	691kcal 28.2g 18.2g
12(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふとわかめのみそしる さわらのフリッターあんかけ こまつなとあつあげのにびたし	ぎゅうにゅう どうふ わかめ みそ さわらフリッター あぶら あげ	こめ なたねあぶら さんおんとう かたくりこ	たまねぎ にんじん はねぎ こまつな	642kcal 21.5g 23.1g
13(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	チンゲンサイのスープ ごぼうサラダ むしシューマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークシュウマイ	こめ はるさめ オリーブあぶら	チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが ごぼう とうもろこし	544kcal 18.2g 14.2g
14(金)	えんどうごはん	ぎゅうにゅう	けんちんじる ポテトとおこめのささみカツ みかん(シロップづけ)	ぎゅうにゅう とりにく どうふ あぶらあげ ポテトとお米のささみカツ	こめ なたねあぶら	むきえんどう だいこん にんじん ごぼう はねぎ ほししいたけ みかん	564kcal 23.4g 17.0g
17(月)	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぶたじる コロッケ ほうれんそうのおかかあえ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ みそ ビーフコロッ ケ かつおぶし	こめ なたねあぶら	だいこん ごぼう にんじん はねぎ ほうれんそう	672kcal 24.5g 22.9g
18(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	コーンスープ あらびきウインナー ポイルキャベツ(カレーあじ)	ぎゅうにゅう ベーコン あらびきチキンウインナー	コッペパン オリーブあぶら バター	にんじん たまねぎ コーンクリーム とうもろこし パセリ キャベツ	638kcal 24.5g 25.5g
19(水)	もちむぎごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス きゅうりとツナのサラダ カットオレンジ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐろあぶらづけ	こめ もち麦 オリーブあぶら こむぎこ バター さんおんとう	たまねぎ にんじん とまとジュース きゅうり オレンジ	622kcal 25.2g 18.8g
20(木)	コッペパン	ぎゅうにゅう	コンソメスープ ポテトサラダ ぼうチーズ	ぎゅうにゅう やきぶた チキンハム プロセスチーズ	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	えのきたけ とうもろこし キャベツ にんじん パセリ きゅうり たまねぎ	600kcal 23.1g 24.4g
21(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	やさいのすましじる きんぴらごぼう しろみぎかなフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく さつまあげ しろみぎかなフライ	こめ オリーブあぶら さんおんとう なたねあぶら	こまつな にんじん ごぼう こんにゃく	610kcal 25.5g 19.5g
24(月)	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう	うおそうめんじる あげぎょうざ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう うおそうめん まぐろあぶらづけ にくぎょうざ	こめ はるさめ さんおんとう なたねあぶら	ゆかり にんじん こまつな きゅうり	607kcal 21.1g 18.8g
25(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	にくじゃが さけのしおやき えのきのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ かつおぶし	こめ じゃがいも オリーブ あぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん えだまめ こんにゃく えのきたけ	604kcal 28.8g 15.9g
26(水)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぶたどん しんたまねぎのみそしる ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ オリーブあぶら さんおんとう	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん はねぎ	618kcal 25.0g 19.2g
27(木)	コッペパン	ぎゅうにゅう	ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ソフトササミフレーク	コッペパン スパゲティ オリーブあぶら	にんじん たまねぎ パセリ トマトピューレ ブロッコリー みかん おうとう パインアップ ル	726kcal 29.1g 21.9g
28(金)	むぎごはん	みかん ジュース	カレー キャベツとツナのサラダ こどものひデザート	ぶたにく ぎゅうにゅう こなチーズ まぐろあぶらづけ	こめ むぎ じゃがいも オリーブあぶら こむぎこ バター くらげとう ノンエッグマヨネーズ デザート(ゼリー)	みかんかじゅう にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ きゅうり	622kcal 16.4g 18.0g

つきいせん えいようか 月平均栄養価 エネルギー 626kcal たんぱく質 23.9g 脂質 19.8g

給食の停止について

長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。