



4月学校給食献立表



(1年生10回、2~6年生13回)

防府市立玉祖小学校

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g
				赤 (血や肉や骨になる)	黄 (力や熱になる)	緑 (体の調子を整える)	
12	水	ごはん	ぶたどん おひたし バナナ 	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひらてん しらす	こめ・こんにやく・あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが ほうれんそう・はくさい・バナナ	610 22
13	木	しょうパン	さんさいぞうすい やさしいため きよみオレンジ	ぎゅうにゅう・とりにく・たまご かつおぶし・ぶたにく	パン・こめ・さとう・あぶら 	パン・ほししいたけ・えのき さんさいみず・にんじん・みつば こまつな・もやし・キャベツ きよみオレンジ	586 27
14	金	ごはん	さばのおろしに とうふのために そくせきづけ 	ぎゅうにゅう・さば・ぶたにく・とうふ	こめ・こんにやく・あぶら・さとう ごま	だいこん・たけのこ・もやし・にんじん たまねぎ・キャベツ・ねぎ・キュウリ たくあん・ゆかり	628 28
17	月	<1年生給食開始> すしめし	ちらしずし とりのからあげ こまつなのごまマヨあえ わかたけじる	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ちくわ さけ・とりにく・わかめ・かつおぶし	こめ・さとう・はくりきこ・でんぶん あぶら・ごま・ノンエッグマヨネーズ	ほししいたけ・にんじん・れんこん さやいんげん・しょうが・もやし こまつな・たけのこ・たまねぎ えのき・ねぎ	653 23
18	火	パン	さかなフライ はるキャベツのサラダ ジュリアンヌスープ	ぎゅうにゅう・ホキフライ・ベーコン	パン・あぶら・さとう・じゃがいも	ケチャップ・たまねぎ・にんじん セロリ・えのき・こまつな・キュウリ ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	613 26
19	水	むぎごはん	カレーライス ふくじんづけ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ヨーグルト	こめ・むぎ・バター・じゃがいも カラフルゼリー・さとう	にんじん・たまねぎ・グリーンピース ニンニク・しょうが・ケチャップ みかん・もも・いちご・パン ふくじんづけ 	692 19
20	木	しょうパン 地産産給食	にくうどん ごぼうとれんこんのサラダ マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・かつおぶし かまぼこ・わかめ・チキンハム	パン・うどん・さとう・あぶら マーシャルピーンズ	ほししいたけ・たまねぎ・にんじん ねぎ・ごぼう・れんこん・キャベツ キュウリ	623 25
21	金	ごはん	なまあげのちゅうかに ちゅうかあえ オレンジ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・なまあげ まぐろみずに	こめ・あぶら・さとう・ごまあぶら ごま 	しょうが・にんじん・たけのこ・もやし ニラ・チンゲンサイ・たまねぎ キャベツ・キュウリ・こまつな オレンジ	636 25
24	月	ごはん 地産産100%給食	せつきあじのてんぶら ひじきのいために とうにゅうじる	ぎゅうにゅう せつきあじのてんぶら ひじき・ぶたにく・とうふ・とうにゅう みそ・かつおぶし	こめ・あぶら・さとう	にんじん・こまつな・れんこん キャベツ・たまねぎ・ねぎ	639 26
25	火	よこわりまるパン	ハンバーガー ゆでやさい コーンスープ てづくりみかんゼリー	ぎゅうにゅう・ベーコン ポーク&チキンハンバーグ	パン・さとう・じゃがいも・あぶら	たまねぎ・ケチャップ・キャベツ にんじん・ほうれんそう とうもろこし・みかんジュース	666 25
26	水	ごはん	はるやさいのものに しらすあえ ゆかり 	ぎゅうにゅう・とりにく・なまあげ ちくわ・かつおぶし・しらす	こめ・じゃがいも・こんにやく さとう	にんじん・たけのこ・さやいんげん たまねぎ・だいこん・キャベツ ほうれんそう・ゆかり	592 24
27	木	しょうパン	スパゲティナポリタン あまなつサラダ こさかなアーモンド	ぎゅうにゅう・ベーコン・ウインナー チーズ・こさかなアーモンド	パン・スパゲティ・あぶら	たまねぎ・ピーマン・ケチャップ にんじん・しめじ・キャベツ・キュウリ あまなつみかん	678 26
28	金	ごはん	ぶたにくのしょうがやき うおそうめんじる りんご	ぎゅうにゅう・ぶたにく うおそうめん・とうふ・わかめ かつおぶし 	こめ・さとう・あぶら	たまねぎ・ピーマン・しょうが だいこん・こまつな・にんじん・ねぎ りんご	613 24

食材の都合により、献立が変更になることがあります。

★給食費について

給食費は、1食260円です。
月額4600円を口座振替し、年度末に精算します。
皆様からの給食費で食材費の運用をします
ので、御協力をお願いします。

★県産食材について

「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA
グループ山口、水産関係団体、山口県などから
一部助成を受けています。

保護者のみなさまへ
学校給食についてお願い

今日の給食、何かな？

給食の献立や食べたときの様子など
をお家でも話し合っ、給食に関心を
もてるようにお願いします。

毎日の献立表に目を通し、朝食や夕
食と重ならないようにしましょう。

