

2021

# 4月 こんだてひょう



※ 献立は材料の都合により変更になることがあります。 二本松市東部学校給食センター

栄養量	熱量kcal	蛋白質g	脂肪g	塩分g
-----	--------	------	-----	-----

月	火	水	木	金																																																																		
	<p><b>幼稚園保護者の方へ</b> 水曜日以外の主食 (ごはん・パン)の 持参をお願いします。</p>	<p><b>7</b></p> <p>ポテトサラダ 県産鶏つくね ソフトめん きつねうどんかけ汁</p>	<p><b>8</b></p> <p>塩昆布入りおひたし ほっけの塩焼き 麦ごはん 肉じゃが</p>	<p><b>9</b></p> <p>オイスターソース炒め もち米肉団子 小中2こ 麦ごはん 中華たまごスープ</p>																																																																		
	<p>栄養所要量の基準</p> <p>上段は小学生・下段は中学生</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>650kcal</td> <td>26.8g</td> <td>18.1g</td> <td>2.0g</td> </tr> <tr> <td>830kcal</td> <td>34.2g</td> <td>23.1g</td> <td>2.5g</td> </tr> </tbody> </table>				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	650kcal	26.8g	18.1g	2.0g	830kcal	34.2g	23.1g	2.5g																																																						
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																																																																		
650kcal	26.8g	18.1g	2.0g																																																																			
830kcal	34.2g	23.1g	2.5g																																																																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th>牛乳</th> <th>鶏肉</th> <th>ハム</th> <th>なると</th> <th>油揚げ</th> <th>かつおぶし</th> <th>こんぶ</th> <th>ひじき</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>696</td> <td>32.1</td> <td>23.0</td> <td>2.7</td> <td>874</td> <td>39.0</td> <td>25.0</td> <td>3.1</td> </tr> </tbody> </table>	牛乳	鶏肉	ハム	なると	油揚げ	かつおぶし	こんぶ	ひじき	696	32.1	23.0	2.7	874	39.0	25.0	3.1	<table border="1"> <thead> <tr> <th>牛乳</th> <th>ほっけ</th> <th>糸かま</th> <th>塩昆布</th> <th>豚肉</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>679</td> <td>29.7</td> <td>16.9</td> <td>2.5</td> <td>788</td> <td>34.5</td> <td>18.8</td> <td>3.2</td> </tr> </tbody> </table>	牛乳	ほっけ	糸かま	塩昆布	豚肉	679	29.7	16.9	2.5	788	34.5	18.8	3.2	<table border="1"> <thead> <tr> <th>牛乳</th> <th>豚肉</th> <th>鶏肉</th> <th>みそ</th> <th>豆腐</th> <th>たまご</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>669</td> <td>25.9</td> <td>18.2</td> <td>2.3</td> <td>775</td> <td>29.5</td> <td>20.4</td> <td>2.8</td> </tr> </tbody> </table>	牛乳	豚肉	鶏肉	みそ	豆腐	たまご	669	25.9	18.2	2.3	775	29.5	20.4	2.8																									
牛乳	鶏肉	ハム	なると	油揚げ	かつおぶし	こんぶ	ひじき																																																															
696	32.1	23.0	2.7	874	39.0	25.0	3.1																																																															
牛乳	ほっけ	糸かま	塩昆布	豚肉																																																																		
679	29.7	16.9	2.5	788	34.5	18.8	3.2																																																															
牛乳	豚肉	鶏肉	みそ	豆腐	たまご																																																																	
669	25.9	18.2	2.3	775	29.5	20.4	2.8																																																															
<p><b>12</b></p> <p>からしあえ ささみのレモンソース 麦ごはん わかめスープ</p>	<p><b>13</b></p> <p>ひじきの煮物 いわしのオレンジ煮 麦ごはん のっぺい汁</p>	<p><b>14</b></p> <p>中華くらげのあえもの パリパリ春巻き 中華めん 塩タンメンスープ</p>	<p><b>15</b></p> <p>ヨーグルト ポークカレー プレンチサラダ 七穀ごはん</p>	<p><b>16</b></p> <p>アスパラサラダ トマトソース デラタン コーンポタージュ 丸パン</p>																																																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>牛乳</th> <th>鶏肉</th> <th>豆腐</th> <th>わかめ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>624</td> <td>25.8</td> <td>14.2</td> <td>2.4</td> </tr> <tr> <td>726</td> <td>29.7</td> <td>15.5</td> <td>2.9</td> </tr> </tbody> </table>	牛乳	鶏肉	豆腐	わかめ	624	25.8	14.2	2.4	726	29.7	15.5	2.9	<table border="1"> <thead> <tr> <th>牛乳</th> <th>いわし</th> <th>豚肉</th> <th>ひじき</th> <th>さつま揚げ</th> <th>鶏肉</th> <th>かつお節</th> <th>こんぶ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>653</td> <td>25.8</td> <td>15.8</td> <td>2.0</td> <td>761</td> <td>30.1</td> <td>17.7</td> <td>2.5</td> </tr> </tbody> </table>	牛乳	いわし	豚肉	ひじき	さつま揚げ	鶏肉	かつお節	こんぶ	653	25.8	15.8	2.0	761	30.1	17.7	2.5	<table border="1"> <thead> <tr> <th>牛乳</th> <th>中華くらげ</th> <th>鶏肉</th> <th>豚肉</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>740</td> <td>26.0</td> <td>28.8</td> <td>2.9</td> </tr> <tr> <td>908</td> <td>32.4</td> <td>30.4</td> <td>3.4</td> </tr> </tbody> </table>	牛乳	中華くらげ	鶏肉	豚肉	740	26.0	28.8	2.9	908	32.4	30.4	3.4	<table border="1"> <thead> <tr> <th>牛乳</th> <th>豚肉</th> <th>ヨーグルト</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>778</td> <td>23.2</td> <td>21.5</td> <td>2.4</td> </tr> <tr> <td>903</td> <td>26.7</td> <td>24.2</td> <td>2.8</td> </tr> </tbody> </table>	牛乳	豚肉	ヨーグルト	778	23.2	21.5	2.4	903	26.7	24.2	2.8	<table border="1"> <thead> <tr> <th>牛乳</th> <th>鶏肉</th> <th>生クリーム</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>708</td> <td>29.9</td> <td>27.3</td> <td>2.7</td> </tr> <tr> <td>854</td> <td>36.9</td> <td>33.2</td> <td>3.3</td> </tr> </tbody> </table>	牛乳	鶏肉	生クリーム	708	29.9	27.3	2.7	854	36.9	33.2	3.3				
牛乳	鶏肉	豆腐	わかめ																																																																			
624	25.8	14.2	2.4																																																																			
726	29.7	15.5	2.9																																																																			
牛乳	いわし	豚肉	ひじき	さつま揚げ	鶏肉	かつお節	こんぶ																																																															
653	25.8	15.8	2.0	761	30.1	17.7	2.5																																																															
牛乳	中華くらげ	鶏肉	豚肉																																																																			
740	26.0	28.8	2.9																																																																			
908	32.4	30.4	3.4																																																																			
牛乳	豚肉	ヨーグルト																																																																				
778	23.2	21.5	2.4																																																																			
903	26.7	24.2	2.8																																																																			
牛乳	鶏肉	生クリーム																																																																				
708	29.9	27.3	2.7																																																																			
854	36.9	33.2	3.3																																																																			
<p><b>19</b></p> <p>茎わかめの きんぴら 鶏の照り焼き 麦ごはん けんちん汁</p>	<p><b>20</b></p> <p>春雨サラダ お野菜肉団子 小中2こ 麦ごはん 大根のみそ汁</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>給食なし</b> (4校時下校)</p>		<p><b>22</b></p> <p>ごまあえ 納豆 麦ごはん 生揚げの中華煮</p>	<p><b>23</b></p> <p>小松菜のサラダ さばみそ煮 麦ごはん すまし汁</p>																																																																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th>牛乳</th> <th>鶏肉</th> <th>豚肉</th> <th>さつま揚げ</th> <th>茎わかめ</th> <th>豆腐</th> <th>かつお節</th> <th>こんぶ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>658</td> <td>26.2</td> <td>17.7</td> <td>2.3</td> <td>693</td> <td>24.8</td> <td>18.2</td> <td>2.1</td> </tr> <tr> <td>762</td> <td>30.2</td> <td>19.6</td> <td>2.7</td> <td>805</td> <td>28.5</td> <td>20.3</td> <td>2.6</td> </tr> </tbody> </table>	牛乳	鶏肉	豚肉	さつま揚げ	茎わかめ	豆腐	かつお節	こんぶ	658	26.2	17.7	2.3	693	24.8	18.2	2.1	762	30.2	19.6	2.7	805	28.5	20.3	2.6	<table border="1"> <thead> <tr> <th>牛乳</th> <th>豚肉</th> <th>鶏肉</th> <th>もずく</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>693</td> <td>24.8</td> <td>18.2</td> <td>2.1</td> </tr> <tr> <td>805</td> <td>28.5</td> <td>20.3</td> <td>2.6</td> </tr> </tbody> </table>	牛乳	豚肉	鶏肉	もずく	693	24.8	18.2	2.1	805	28.5	20.3	2.6			<table border="1"> <thead> <tr> <th>牛乳</th> <th>納豆</th> <th>豚肉</th> <th>生揚げ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>697</td> <td>27.3</td> <td>20.6</td> <td>1.6</td> </tr> <tr> <td>808</td> <td>31.7</td> <td>23.1</td> <td>2.0</td> </tr> </tbody> </table>	牛乳	納豆	豚肉	生揚げ	697	27.3	20.6	1.6	808	31.7	23.1	2.0	<table border="1"> <thead> <tr> <th>牛乳</th> <th>さば</th> <th>ツナ</th> <th>鶏肉</th> <th>なると</th> <th>豆腐</th> <th>かつお節</th> <th>こんぶ</th> <th>みそ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>687</td> <td>29.9</td> <td>21.4</td> <td>2.0</td> <td>800</td> <td>34.4</td> <td>24.1</td> <td>2.4</td> </tr> </tbody> </table>	牛乳	さば	ツナ	鶏肉	なると	豆腐	かつお節	こんぶ	みそ	687	29.9	21.4	2.0	800	34.4	24.1	2.4
牛乳	鶏肉	豚肉	さつま揚げ	茎わかめ	豆腐	かつお節	こんぶ																																																															
658	26.2	17.7	2.3	693	24.8	18.2	2.1																																																															
762	30.2	19.6	2.7	805	28.5	20.3	2.6																																																															
牛乳	豚肉	鶏肉	もずく																																																																			
693	24.8	18.2	2.1																																																																			
805	28.5	20.3	2.6																																																																			
牛乳	納豆	豚肉	生揚げ																																																																			
697	27.3	20.6	1.6																																																																			
808	31.7	23.1	2.0																																																																			
牛乳	さば	ツナ	鶏肉	なると	豆腐	かつお節	こんぶ	みそ																																																														
687	29.9	21.4	2.0	800	34.4	24.1	2.4																																																															
<p><b>26</b> 【かみかみ献立】</p> <p>かみかみあえ ポークチキン デミハンバーグ 麦ごはん 豚汁</p>	<p><b>27</b></p> <p>豚キムチ炒め ショーロンポー 卵1個 小中2こ 麦ごはん もずくスープ</p>	<p><b>28</b> 【入学進級お祝い献立】</p> <p>お祝いケーキ パンパングー 味付き サラダ ゆでたまご 中華めん みそラーメンスープ</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>昭和の日</b></p>		<p><b>30</b></p> <p>ポパイサラダ ベーコン たまご焼き キャロットパン 万タンスープ</p>																																																																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th>牛乳</th> <th>鶏肉</th> <th>さきいか</th> <th>わかめ</th> <th>豚肉</th> <th>豆腐</th> <th>煮干し</th> <th>みそ</th> <th>こんぶ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>699</td> <td>28.4</td> <td>20.8</td> <td>2.3</td> <td>684</td> <td>22.0</td> <td>20.2</td> <td>2.3</td> </tr> <tr> <td>816</td> <td>32.6</td> <td>23.1</td> <td>2.6</td> <td>767</td> <td>24.3</td> <td>21.2</td> <td>2.8</td> </tr> </tbody> </table>	牛乳	鶏肉	さきいか	わかめ	豚肉	豆腐	煮干し	みそ	こんぶ	699	28.4	20.8	2.3	684	22.0	20.2	2.3	816	32.6	23.1	2.6	767	24.3	21.2	2.8	<table border="1"> <thead> <tr> <th>牛乳</th> <th>豚肉</th> <th>鶏肉</th> <th>もずく</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>684</td> <td>22.0</td> <td>20.2</td> <td>2.3</td> </tr> <tr> <td>767</td> <td>24.3</td> <td>21.2</td> <td>2.8</td> </tr> </tbody> </table>	牛乳	豚肉	鶏肉	もずく	684	22.0	20.2	2.3	767	24.3	21.2	2.8	<table border="1"> <thead> <tr> <th>牛乳</th> <th>たまご</th> <th>鶏肉</th> <th>なると</th> <th>わかめ</th> <th>生クリーム</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>764</td> <td>34.0</td> <td>28.0</td> <td>2.1</td> <td>940</td> <td>40.6</td> <td>29.8</td> <td>2.5</td> </tr> </tbody> </table>	牛乳	たまご	鶏肉	なると	わかめ	生クリーム	764	34.0	28.0	2.1	940	40.6	29.8	2.5			<table border="1"> <thead> <tr> <th>牛乳</th> <th>ハム</th> <th>たまご</th> <th>鶏肉</th> <th>なると</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>635</td> <td>24.6</td> <td>20.6</td> <td>3.0</td> <td>739</td> <td>28.6</td> <td>23.3</td> <td>3.7</td> </tr> </tbody> </table>	牛乳	ハム	たまご	鶏肉	なると	635	24.6	20.6	3.0	739	28.6	23.3	3.7	
牛乳	鶏肉	さきいか	わかめ	豚肉	豆腐	煮干し	みそ	こんぶ																																																														
699	28.4	20.8	2.3	684	22.0	20.2	2.3																																																															
816	32.6	23.1	2.6	767	24.3	21.2	2.8																																																															
牛乳	豚肉	鶏肉	もずく																																																																			
684	22.0	20.2	2.3																																																																			
767	24.3	21.2	2.8																																																																			
牛乳	たまご	鶏肉	なると	わかめ	生クリーム																																																																	
764	34.0	28.0	2.1	940	40.6	29.8	2.5																																																															
牛乳	ハム	たまご	鶏肉	なると																																																																		
635	24.6	20.6	3.0	739	28.6	23.3	3.7																																																															



ご入学・進級おめでとうございます!!  
ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。  
今までと環境が変わり、期待に満ちている反面、知らず知らずのうちに  
ストレスや疲れをためやすい時期です。  
たくさん給食を食べて体力を回復してください。  
元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と睡眠をきちんとする  
習慣を身につけていきましょう。

