

令和6年

4月 学校給食献立表

三浦市南下浦学校給食共同調理場

日	ごはん	材料名	きいろ はたらかになる	あか からだをつくる	みどい からだのちょうしを整える	しょうみ りょう	小学校		中学校			
							エネルギー たんぱく質	ししつ たんぱく	エネルギー たんぱく質	ししつ たんぱく		
11	ごはん はっほうさい はるさめサラダ かんこくのり	ぎゅう にゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かんこくのり	ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし はくさい たけのこ	しいたけみずに キャベツ きゅうり	ちゅうかスープ しょうゆ こしょう す	644 Kcal	19.9 g	750 Kcal	23.3 g
12	くろパン グラタンに ツナサラダ	パン	パン マカロニ あぶら ごまご バター	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム	ツナ	たまねぎ にんじん	キャベツ きゅうり	コンソメ しお こしょう マヨネーズ ごまドレッシング	696 31.6	29.1 2.3	883 39.5	36.1 3.0
15	ぶたどん みそしる きりぼしだいごんの ごまあえ	パン	こめ むぎ さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ けずりぶし	とうふ わかめ みそ	たまねぎ しらたき にんじん ながねぎ	グリーンピース ごまつな きりぼしだいごん	しょうゆ わふうだし	637 26.9	16.9 3.1	744 32.3	19.6 4.4
16	ロールパン ビーフン ブロッコリーサラダ	パン	パン ビーフン あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく		にんにく しょうが たけのこ ながねぎ キャベツ にんじん	しいたけみずに ブロッコリー きゅうり	しょうゆ ごまドレッシング マヨネーズ	679 29.2	25.6 2.6	867 36.7	31.9 3.3
17	ごはん あじのナゲット きんぴらごぼう かきたまじる	パン	こめ むぎ あぶら さとう しろごま でんぶん	ぎゅうにゅう あじのナゲット ぶたにく けずりぶし	たまご	ごぼう にんじん しらたき	ながねぎ ごまつな	しょうゆ しちみとうがらし わふうだし しお	699 26.2	25.8 2.1	851 31.7	32.9 2.9
18	くろパン スパゲッティソテー フルーツヨーグルト	パン	しょうがっこう1年生 しょうしゅくがし パン スパゲッティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ ヨーグルト		にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	みかんかん パインかん おうとうかん バナナ	ケチャップ ソース こしょう	699 28.5	18.9 2.2	889 35.5	22.7 2.8
19	カレーライス わかめサラダ	パン	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	わかめ とうふ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ	きゅうり	カレーこ カレールー アップルソース しょうゆ こしょう す	672 26.6	20.2 2.4	832 32.5	24.3 3.3
22	ソフトフランス ポトフ マカロニサラダ	パン	パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ	ハム	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ	きゅうり	しょうゆ コンソメ こしょう す しお マヨネーズ	643 29.0	26.2 2.5	817 36.1	32.2 3.3
23	ごはん マーボー豆腐 もやしサラダ	パン	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん ながねぎ たけのこ にら	しいたけみずに もやし きゅうり	しょうゆ トールパンジャン	623 30.2	19.2 2.0	726 36.4	22.3 2.6
24	くろパン きつねうどん ごもくにまめ	パン	パン うどん さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ けずりぶし さつまあげ	だいず こんぶ	にんじん ごまつな ながねぎ	こんにやく	しょうゆ わふうだし	624 31.1	19.9 2.7	792 38.9	23.8 3.6
25	ごはん キャベツハンバーグ とんじる のいふいかけ	ジョア	こめ むぎ じゃがいも	ジョア キャベツハンバーグ ぶたにく とうふ みそ のりふりかけ		だいごん にんじん ごぼう	ながねぎ こんにやく	わふうだし	653 28.7	16.7 2.6	728 31.9	17.9 2.9
26	ピビンバ ワンタンスープ ヨーグルト	パン	こめ むぎ ごまあぶら さとう ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく		しょうが にんにく にんじん ぜんまい もやし	しいたけみずに ほうれんそう はくさい ながねぎ	しょうゆ トールパンジャン しお コンソメ こしょう	663 29.2	15.7 2.8	815 35.8	18.6 3.6
30	チキンカツ サンド ミネストローネスープ ポテトのカレーいため	パン	パン あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう チキンカツ ぶたにく ソーセージ	ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリ	ブロッコリー トマト	ソース カレーこ しお こしょう コンソメ	662 26.9	27.3 2.9	826 31.8	32.9 3.6

材料は天候や収穫、その他の状況により、変更になることがあります。

一日あたりの 平均	661 28.6	21.6 2.5	809 34.9	26.0 3.2
基準値	650 26.8	18.1 2.0	830 34.4	23.1 2.5

ご入学・ご連絡 おめでとうございます

給食は「南下浦学校給食共同調理場」で作られ、みなさんのもとに届けられます。安全でおいしい給食になるよう、旬の食べものや、三浦でとれた食べものを使って、給食を作っています。たのしみにしてください！