

令和6年

# 4月 学校給食献立表

三浦市三崎学校給食共同調理場

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

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。



ご入学・ご連絡 おめでとうございます

給食は「三崎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、給食を作っていきます。たのしみにしていてください！

|              |      |      |      |      |
|--------------|------|------|------|------|
| 一日あたりの<br>平均 | 661  | 21.6 | 809  | 26.0 |
| 基準値          | 650  | 18.1 | 830  | 23.1 |
|              | 26.8 | 2.0  | 34.4 | 2.5  |