

4月

こんだてひょう



富山市立水橋西部小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	使用している食品			1人分 kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
					赤体をつくる	緑体の調子を整える	黄熱や力になる			
8	火	しぎょうしき 始業式								
9	水	にゅうがくしき 入学式								
10	木	ごはん	○	わかさぎのフリッター みずなのサラダ かんとうだき しそかつおぶりかけ	ぎゅうにゅう わかさぎフリッター さつまあげ がんもどき	みずな キャベツ とうもろこし にんじん いんげん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら こんにやく じゃがいも しそかつおぶりかけ	569	22.5	27.0
11	金	ごはん	○	カレーライス ふくじんあえ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ふくしんづけ パインアップル パナナ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ	637	21.7	25.4
14	月	ごはん	○	あじのみりんやき しょうがひだし あつあげのそぼろに	ぎゅうにゅう あじのみりんやき とりにく あつあげ	こまつな もやし しょうが たまねぎ にんじん	ごはん あぶら さとう でんぷん	574	29.9	29.5
15	火	ごはん	○	いわしのうめに いりだしすあえ しおにくじゃが	ぎゅうにゅう いわしのうめに だいす ぶたにく	キャベツ もやし たまねぎ にんじん	ごはん さとう あぶら こんにやく じゃがいも	561	23.8	24.2
16	水	ごはん	○	あげぎょうざ かいそうサラダ にくどうふ あじつけこざかな	ぎゅうにゅう ぎょうざ かいそうミックス ぶたにく もめんどうふ あじつけこざかな	もやし きゅうり にんじん たまねぎ はくさい しめじ ねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら こんにやく	585	26.5	29.8
17	木	コッペパン (減)	○	オムレツ えごまドレッシングサラダ やきそば ポケットチーズ	ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにく チーズ	だいこん きゅうり えごまのは しょうが にんじん キャベツ もやし	コッペパン あぶら さとう ちゅうかめん	531	22.7	34.7
18	金	ごはん	○	とりにくとひよこまめ のあまからめ ゆでキャベツ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ もめんどうふ	キャベツ だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	ごはん あぶら こめこ さとう ごまあぶら	556	24.9	27.5
21	月	ごはん	○	ホキのレモンあじ おひたし みそしる	ぎゅうにゅう ホキ うすあげ	レモン チンゲンサイ はくさい だいこん にんじん しめじ ねぎ	ごはん あぶら こめこ さとう	528	21.7	27.4
22	火	ごはん	○	にんじんシューマイ わかめのチョナムル マーボーどうふ	ぎゅうにゅう にんじんシューマイ わかめ ぶたにく もめんどうふ	もやし キャベツ しょうが にんにく にんじん だけのこ ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぷん	557	24.2	31.2
23	水	ごはん	○	さばのみそに やさしいソテー たまごとし	ぎゅうにゅう さばのみそに ベーコン ぶたにく こうやどうふ たまご	にんじん もやし ピーマン たまねぎ	ごはん あぶら こんにやく じゃがいも さとう	658	29.3	36.9
24	木	食パン	○	ポークソテー ゆでブロックリー クリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だしづんにゅう なまクリーム	たまねぎ にんにく りんご ブロックリー にんじん	食パン あぶら さとう じゃがいも ホワイトルウ	612	28.0	36.9
25	金	ちらしずし	○	とりにくのからあげ コーンあえ すましじる おいおいデザート	ぎゅうにゅう とりにく どうふ	こまつな きゅうり とうもろこし にんじん えのきたけ ねぎ	ちらしずし あぶら こめこ いちごクレープ	656	23.5	31.3
28	月	ふりかえきゅうぎょうひ 振替休業日								
29	火	しょうわひ 昭和の日								
30	水	ごはん	○	ほたるいかのたつたあげ ふくらぎのたつたあげ いそあえ とうふとやさいのうまに	ほたるいか ぎゅうにゅう ふくらぎ のり ぶたにく とうふ	しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ はくさい いんげん	ごはん あぶら でんぷん さとう	652	28.9	35.1
基準栄養量								650 kcal	21~33 g	20~30 %

※栄養価及び基準栄養量は、中学年量を記載しています。

※1年生は11日(金)から給食開始です。