



4がつ こんだてよていひょう

栄養価		摂取基準	今月平均値
エネルギー	kcal	650	635
たんぱく質	g	27.6	26.0
塩	分 g	2.0	2.3

令和6年4月分 村上小学校

日	こんだて	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価 (平均)		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	体の調子を整え、病気をふせぐ食品	体温や力のもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
10 水	チョコチップパン			パン(乳) チョコチップ(乳)	747	30.1	2.7
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	タンドリーチキン	とりにく とうにゅう	トマトケチャップ				
	コロコロポテトサラダ		にんじん きゅうり レモンかじゅう	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ			
水	春野菜のスープ煮	とりにく	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ かぶ バセリ				
	お祝いいちごゼリー	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ			
	ごはん			こめ			
11 木	牛乳	ぎゅうにゅう			584	26.1	2.2
	タラの揚げ煮	たら	しょうが	かたくりこ ごま さとう あぶら			
	おかかあえ	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん えのきたけ				
	青菜のみそ汁	だいすペースト うすあげ	にんじん ねぎ こまつな	じゃがいも			
12 金	ポークカレーライス(麦ごはん)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チャツネ アップルソース	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ(乳なし)	677	24.0	2.4
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	コーンサラダ		コーン キャベツ にんじん きゅうり	あぶら			
	フルーツポンチ		もも みかん パナナ	カクテルゼリー			
15 月	ごはん			こめ	576	27.0	2.1
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豚肉の生姜焼き	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン	あぶら さとう かたくりこ			
	三色あえ		キャベツ ほうれんそう にんじん コーン				
16 火	山菜汁	とうふ だいすペースト	わらび ぜんまい たけのこ えのきたけ だいこん ねぎ				
	鶏ごぼう丼(麦ごはん)	とりにく	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく かたくりこ	557	26.0	2.5
	牛乳	ぎゅうにゅう					
えのきのおひたし		こまつな にんじん りょくとうもやし えのきたけ	さとう ごま				
17 水	春キャベツのみそ汁	だいすペースト	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも			
	ごはん			こめ	566	24.7	1.7
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	いわしのごまみそ煮	いわし		さとう ごま			
じゃがいものきんぴら	ぶたにく	にんじん ピーマン	あぶら さとう じゃがいも				
18 木	花魁のすまし汁	とうふ	えのきたけ にんじん みつば	ふ			
	ごはん			こめ	619	28.0	2.4
	牛乳	ぎゅうにゅう					
ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおのり		はくりきこ こめこ あぶら				
きりざい	なっとう	こまつな にんじん たくあん	ごま				
19 金	とびうおのつみれ汁	とびうお だいすペースト とうふ	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ しょうが ねぎ	かたくりこ	746	30.2	2.6
	ソフトめん			ソフトめん			
	ミートソース	ぶたにく ひきわりだいす	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	とうにゅうバター さとう ハヤシルウ(乳なし)			
	アルビ牛乳	ぎゅうにゅう					
金	菜の花のごまサラダ		なのはな キャベツ りょくとうもやし コーン	さとう ごま			
	オレンジ		オレンジ				

1学期 給食スタート!
お友達や先生と給食を
おいしく
いただき
しましょう。

日	こんだて	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価(平均)		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	体の調子を整え、病気をふせぐ食品	体温や力のもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
22	ごはん			こめ	578	26.7	2.4
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さばのカレー照り焼き	さば	しょうが				
	即席漬		かぶ キャベツ きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら			
23	ごはん			こめ	610	24.6	1.9
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏のから揚げ	とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ こめこ あぶら			
	春色サラダ	ハム	キャベツ きゅうり フロッコリー コーン うめ	ノンエッグマヨネーズ			
24	アップルパン		アップルチップ	パン(乳)	646	26.3	3.0
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ほうれん草とチーズのキッシュ	たまご ハム ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ(乳)	たまねぎ ほうれんそう	とうにゅうバター			
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ にんじん こまつな コーン レモンかじゅう	あぶら さとう			
25	ごはん			こめ	574	28.8	2.3
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さわらの塩こうじ焼き	さわら					
	ひじきの炒り煮	さつまあげ ひじき あおだいず	ごぼう にんじん さやいんげん	あぶら しらたき さとう			
26	ごはん			こめ	728	26.3	2.4
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ハヤシライス(麦ごはん)	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト グリンピース	こめ むぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ(乳なし) さとう とうにゅうバター			
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ ツナ	キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	あぶら さとう			
30	ごはん			こめ	611	16.2	2.1
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	春巻き	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ	はるさめ さとう こむぎこ あぶら			
	もやし中華あえ	あおだいず	りょくとうもやし にんじん きゅうり	ごま ごまあぶら			
	春雨スープ		たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ	はるさめ			

☆材料の太字は村上産の食べ物です。

※都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

※()は、食物アレルギー対応のため表示してあります。

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



よい姿勢で食べると・・・

◎消化がよくなる

◎まわりの人が気持ちよく食事をする事ができる

自分の食事のときの姿勢をふりかえてみましょう。

