



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	646	653
たんぱく質	g	26.6	25.6
塩分	g	2.0	2.3

令和4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
8月金	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 りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも	716	21.7	2.6
	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう					
	しょうゆフレンチサラダ	ハム	ほうれんそう もやし にんじん コーン	あぶら			
	ゼリーあえ		パインかん みかんかん パナナ	レモンゼリー いちごゼリー			
11月	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう					
	松風焼き	とりにく ぶたにく とうふ	なかなぎ しょうが	かたくりこ こま	648	27.4	2.1
	おかかマヨ和え	かつおぶし	ほうれんそう きゃべつ コーン	ノンエッグマヨネーズ			
12月火	わかめと豆腐のみそ汁	だいたすペースト とうふ わかめ	えのきたけ にんじん じゃがいも なかなぎ				
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう					
	米粉春巻き	ぶたにく	にんじん たまねぎ きゃべつ しょうが ほししいたけ	あぶら こむぎこ はるさめ でんぶん さとう こめこ	592	27.5	1.9
13月水	えのきのサラダ		こまつな にんじん もやし えのきたけ	さとう ごま			
	豆腐の中華煮	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい さやいんげん	あぶら かたくりこ こまあぶら			
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう					
14月木	鶏の塩からあげ	とりにく	にんにく	ごまあぶら さとう こめこ かたくりこ あぶら	639	24.5	1.9
	こんにゃくサラダ		きゃべつ きゅうり コーン	サラダこんにゃく ごま さとう こまあぶら			
	ビーフンスープ	ぶたにく	ほししいたけ にんじん たけのこ なら	ビーフン ごまあぶら			
	ごはん			こめ			
15月金	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう					
	ますのくわ焼き	ます		さとう	678	22.7	2.2
	じゃが芋のカレーきんぴら	ベーコン	にんじん さやいんげん	あぶら しらたき さとう じゃがいも			
	もずくのすまし汁	もずく とうふ	えのきたけ にんじん たけのこ ほうれんそう				
18月	ソフト麺			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 しめじ ホールトマト	バター さとう	735	27.7	2.7
	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう					
	花野菜のサラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン きゃべつ				
19月火	さくらゼリー		さくらんぼかじゅう レモンかじゅう	さとう みずあめ			
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう牛乳	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	685	28.1	2.3
20月	きりざい	ひきわりなっとう	こまつな にんじん たくあん	ごま			
	春野菜の煮物	とりにく がんもどき	にんじん たけのこ わらび きぬさや	こんにゃく しんじゃがいも さとう			
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう					
21月火	白身魚の揚げ煮	タラ	しょうが	かたくりこ あぶら さとう ごま	618	28.5	2.4
	コーンあえ		こまつな きゃべつ にんじん コーン	さとう			

1学期
給食スタート!
お友達や先生と給食
おいしく
いただき
ましょう。

	いわふね ふ 岩船麩のかき玉みそ汁	だいすペースト とうふ たまご	えのきたけ にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう	いわふねふ			
日	こ ん だ て	赤色の食品 血、筋肉、骨、歯の もとになる食品	緑色の食品 体の調子を整え、病気を ふせぐ食品	黄色の食品 体温や力のもとになる 食品	栄養価（平均）		
					エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
20 水	パインチップパン		パイン	パン さとう	665	25.7	3.0
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					
	マカロニグラタン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ しめじ	バター マカロニ			
	アーモンドサラダ		きゃべつ きゅうり にんじん レモンかじゅう	アーモンド あぶら			
	オニオンスープ	ハム	にんじん えのきたけ コーン たまねぎ パセリ	じゃがいも			
21 木	ごはん			こめ	650	21.7	2.4
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					
	きゃべつメンチカツ	ぶたにく	きゃべつ たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ あぶら			
	はるいろ 春色サラダ	ハム	はるきゃべつ きゅうり ブロッコリー コーン ねりうめ	ノンエッグマヨネーズ			
	わらびのみそ汁	だいすペースト	えのきたけ たけのこ わらび	しんじゃがいも うすあげ			
22 金	ごはん			こめ	632	23.0	2.0
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					
	やさい いた 野菜炒め	ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ きゃべつ あおピーマン	ごまあぶら			
	あお 青のりポテトビーンズ	あおだいず あおのり		じゃがいも あぶら			
	とり 鶏だんごの中華スープ	とりだんご	にんじん たまねぎ ほししいたけ コーン チンゲンサイ	はるさめ			
25 月	ごはん・減塩のり佃煮	げんえんのりつくだに		こめ	630	24.2	2.1
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					
	あつや 厚焼きたまご	たまご		さとう でんぶん			
	ツナあえ	ツナ	こまつな もやし にんじん				
	うま塩豚汁	ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	ごまあぶら こんにゃく じゃがいも			
26 火	ごはん			こめ	609	26.4	1.7
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					
	スパイシーチキン	とりにく	しょうが にんにく	さとう			
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ（えび）	きゃべつ こまつな にんじん もやし	ごまあぶら			
	かき玉コーンスープ	たまご	えのきたけ たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	かたくりこ			
27 水	たけのこごはん	とりにく	たけのこ にんじん ほししいたけ	こめ うすあげ	603	31.2	2.7
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					
	さばのごま照り焼き	さば		さとう ごま			
	はる 春かぶのさっぱりあえ		はるきゃべつ きゅうり はるかぶ にんじん	さとう			
	しん たま 新玉ねぎのみそ汁	だいすペースト	にんじん えのきたけ しんたまねぎ ほうれんそ う	あつあげ			
28 木	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 しめじ ホールトマト グリンピース	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう バター	696	23.3	2.3
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう					
	さんかい 山海サラダ	くきわかめ	きゅうり もやし ほうれんそう えのきたけ	さとう ごまあぶら ごま			
	フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト	パインかん ももかん みかんかん パナナ	さとう			

☆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。

大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するにかかわった



みんなで食べると

人^{ひと}たちへの感謝^{かんしゃ}の気持ち^{きもち}が込^こめられています。



おいしいね