

# 4月のきゅうしよくこんだてひょう

令和6年

- ◎ おはしは毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

稲美町学校給食運営委員会

今日の給食に使う稲美町の食材

稲美町でとれる食材をできるだけ多く使います。

水よう	木よう	金よう
<p>10</p> <p>いちごゼリー パン コールスローサラダ にくうどん</p>	<p>11</p> <p>チキンライス ハムサラダ レタススープ</p>	<p>12</p> <p>ごはん キャバツのニますあえ ちくせんに</p>
<p>新年度の給食が始まります。毎日給食用のマスクとおはしを忘れないように持ってきましょう。</p>	<p>稲美町は、給食室でごはんを炊いているのでチキンライスやたけのこごはんなどのごはんメニューが豊富です。</p>	<p>稲美町は、キャバツの指定産地です。給食でも、夏の暑い時期以外は、稲美町産のキャバツを使っています。</p>
<p>15</p> <p>ごはん ひじきのニますあえ にくじゃが</p>	<p>16</p> <p>ごはん さわらのこみやき ばちじる</p>	<p>17</p> <p>パン スライスチキン ビーンズスープ</p>
<p>給食のお米は稲美町のブランド米「万葉の香」です。給食では、稲美町産の食材をできるだけ使うようにしています。</p>	<p>さわらの香味焼きは、木の芽(さんしょうの葉)で香りをつけています。香を感じるさわやかな香りです。</p>	<p>給食のパンは、国産小麦粉が原料で兵庫県産小麦粉を60%以上含んでいます。その日の朝に焼いたパンです。</p>
<p>18</p> <p>ごはん きびみオレンジ ホイコーロー はるさめスープ</p>	<p>19</p> <p>ごはん ニまつなとあぶらあげのニます たけのこごはん みそ汁</p>	<p>20</p> <p>カレーライス アスパラサラダ</p>
<p>清見オレンジは、みかんとオレンジを交配した品種です。皮がむきにくく果汁が多いので食べやすくスマイルカットをしています。</p>	<p>ひょうごの日～毎月19日はひょうごの日。米、小松菜、たけのこ、にんじん、ねぎ、みそ(稲美町産) たけのこ(姫路市太市) わかめ(淡路島)</p>	<p>21</p> <p>ごはん さかなのトマトソース やさいのゆずふうみ かんとくに</p>
<p>給食で使うひじきは、淡路島産です。みそ汁や和え物に使う乾燥わかめも淡路島産です。</p>	<p>ふきは、給食室ですじ取りをしています。年に1度の春の香りのごはんです。味わって食べましょう。</p>	<p>22</p> <p>ごはん やまがた やさいのゆず果汁 かんとくに</p>
<p>23</p> <p>ごはん やさいのゆず果汁 かんとくに</p>	<p>24</p> <p>パン さかなのトマトソース やさいスープ</p>	<p>25</p> <p>ごはん ひじきみそ とりだんごスープ</p>
<p>給食で使うひじきは、淡路島産です。みそ汁や和え物に使う乾燥わかめも淡路島産です。</p>	<p>魚のトマトソースは、からあげにした魚に、稲美町産トマトとたけのこ産バジルでつくったソースをからめた料理です。</p>	<p>26</p> <p>ごはん やまがた やさいのゆず果汁 かんとくに</p>
<p>27</p> <p>ごはん やさいのゆず果汁 かんとくに</p>	<p>28</p> <p>ごはん やさいのゆず果汁 かんとくに</p>	<p>29</p> <p>ごはん やさいのゆず果汁 かんとくに</p>

土よう

4月の給食費

稲美北中

14回 4,060円

1年生 10回 2,900円

30

ごはん  
やさいのゆず果汁  
かんとくに

もち麦は、加古小学校区で栽培されています。稲美町で多く栽培されている大麦のなかまです。

朝ごはんを食べて登校しよう!

寝ている間も、エネルギーを使っているため朝の体は、エネルギーが不足しています。朝ごはんを食べて、エネルギーを補給してから登校しましょう。

ひょうごの日

毎月19日は、食育の日。稲美町の給食では、19日を「ひょうごの日」として、稲美町産をはじめとした兵庫県産の食材をたくさん取り入れた献立にしています。

給食の停止について

長期欠席により、連続して5食以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。午前10時まで各学校担当栄養教諭へ連絡があれば、2日後から停止できます。

予定献立表 (令和5年4月10日~4月30日)

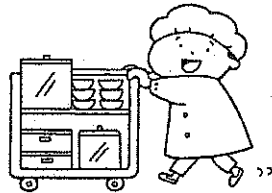
月日	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
献立名	パン 牛乳 肉うどん コールスローサラダ いちごゼリー	チキンライス 牛乳 レタススープ ハムサラダ	ごはん 牛乳 筑前煮 キャベツのごま酢あえ	ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきのごま酢あえ	ごはん 牛乳 鱈の香味焼き 小松菜のおひたし ばち汁	パン 牛乳 スパイシーチキン コーンキャベツ ビーンズスープ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
材料名および使用量 (g)	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>数量</th></tr> <tr><td>パン(60g)</td><td>0こ</td></tr> <tr><td>パン(50g)</td><td>0こ</td></tr> <tr><td>パン(70g)</td><td>1こ</td></tr> <tr><td>牛乳(普通牛乳)</td><td>1本</td></tr> <tr><td>冷凍うどん</td><td>75g</td></tr> <tr><td>牛肉</td><td>37.5g</td></tr> <tr><td>かまぼこ</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>えのきたけ</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>ねぎ(葉ねぎ)</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(うすくち)</td><td>3.13g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.25g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.38g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>だし用削り節</td><td>0.75g</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.75g</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>43.75g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>チキンハム</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>コーン</td><td>10g</td></tr> <tr><td>酢・穀物酢</td><td>2.13g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.13g</td></tr> <tr><td>ノンエッグマヨネーズ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>いちごゼリー</td><td>1こ</td></tr> </table>	食材名	数量	パン(60g)	0こ	パン(50g)	0こ	パン(70g)	1こ	牛乳(普通牛乳)	1本	冷凍うどん	75g	牛肉	37.5g	かまぼこ	12.5g	えのきたけ	12.5g	にんじん	10g	ねぎ(葉ねぎ)	6.25g	しょうゆ(うすくち)	3.13g	塩	0.25g	酒	1g	みりん	1.38g	砂糖・上白糖	2.5g	だし用削り節	0.75g	だし昆布	0.75g	キャベツ	43.75g	にんじん	6.25g	チキンハム	6.25g	コーン	10g	酢・穀物酢	2.13g	砂糖・上白糖	1.25g	塩	0.13g	ノンエッグマヨネーズ	10g	いちごゼリー	1こ	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>数量</th></tr> <tr><td>精米(万葉の香)</td><td>100g</td></tr> <tr><td>スープベースチキン</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>1.88g</td></tr> <tr><td>鶏もも皮つき</td><td>31.25g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>25g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>グリーンピース</td><td>3.75g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>22.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.38g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>0.04g</td></tr> <tr><td>牛乳(普通牛乳)</td><td>1本</td></tr> <tr><td>レタス</td><td>25g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>18.75g</td></tr> <tr><td>コーン</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>10g</td></tr> <tr><td>スープベースチキン</td><td>15g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.25g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>0.05g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(うすくち)</td><td>4.75g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>39g</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>19.5g</td></tr> <tr><td>コーン</td><td>3.9g</td></tr> <tr><td>チキンハム</td><td>10.4g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>2.99g</td></tr> <tr><td>りんご酢</td><td>3.25g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.26g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>0.03g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>0.26g</td></tr> </table>	食材名	数量	精米(万葉の香)	100g	スープベースチキン	12.5g	ケチャップ	1.88g	鶏もも皮つき	31.25g	たまねぎ	25g	にんじん	12.5g	グリーンピース	3.75g	サラダ油	1.25g	ケチャップ	22.5g	塩	0.38g	しょうゆ	0.04g	牛乳(普通牛乳)	1本	レタス	25g	にんじん	10g	たまねぎ	18.75g	コーン	6.25g	ベーコン	10g	スープベースチキン	15g	塩	0.25g	しょうゆ	0.05g	しょうゆ(うすくち)	4.75g	サラダ油	1.25g	キャベツ	39g	きゅうり	19.5g	コーン	3.9g	チキンハム	10.4g	サラダ油	2.99g	りんご酢	3.25g	塩	0.26g	しょうゆ	0.03g	砂糖・上白糖	0.26g	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>数量</th></tr> <tr><td>精米(万葉の香)</td><td>100g</td></tr> <tr><td>牛乳(普通牛乳)</td><td>1本</td></tr> <tr><td>鶏もも皮つき</td><td>37.5g</td></tr> <tr><td>じゃがいも(メークイン)</td><td>62.5g</td></tr> <tr><td>こんにゃく(板)</td><td>25g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>18.75g</td></tr> <tr><td>ちくわ</td><td>18.75g</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>18.75g</td></tr> <tr><td>れんこん</td><td>18.75g</td></tr> <tr><td>グリーンピース</td><td>3.75g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(こいくち)</td><td>7.25g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>3.75g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>56.25g</td></tr> <tr><td>かまぼこ</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>酢・穀物酢</td><td>4.13g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(うすくち)</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>1.88g</td></tr> <tr><td>ごま(いりごま)白</td><td>1.5g</td></tr> </table>	食材名	数量	精米(万葉の香)	100g	牛乳(普通牛乳)	1本	鶏もも皮つき	37.5g	じゃがいも(メークイン)	62.5g	こんにゃく(板)	25g	にんじん	18.75g	ちくわ	18.75g	ごぼう	18.75g	れんこん	18.75g	グリーンピース	3.75g	サラダ油	1.25g	しょうゆ(こいくち)	7.25g	砂糖・上白糖	3.75g	酒	1.25g	みりん	1.25g	キャベツ	56.25g	かまぼこ	12.5g	にんじん	6.25g	酢・穀物酢	4.13g	しょうゆ(うすくち)	2.5g	砂糖・上白糖	1.88g	ごま(いりごま)白	1.5g	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>数量</th></tr> <tr><td>精米(万葉の香)</td><td>100g</td></tr> <tr><td>牛乳(普通牛乳)</td><td>1本</td></tr> <tr><td>じゃがいも(メークイン)</td><td>100g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>50g</td></tr> <tr><td>牛肉</td><td>37.5g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>少々</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>18.75g</td></tr> <tr><td>ちくわ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>こんにゃく(糸)</td><td>10g</td></tr> <tr><td>さやいんげん</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>3.75g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(こいくち)</td><td>7.25g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>芽ひじき</td><td>1.88g</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>25g</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>18.75g</td></tr> <tr><td>酢・穀物酢</td><td>3.75g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(うすくち)</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>ごま(いりごま)白</td><td>2.5g</td></tr> </table>	食材名	数量	精米(万葉の香)	100g	牛乳(普通牛乳)	1本	じゃがいも(メークイン)	100g	たまねぎ	50g	牛肉	37.5g	酒	少々	にんじん	18.75g	ちくわ	10g	こんにゃく(糸)	10g	さやいんげん	6.25g	サラダ油	1.25g	砂糖・上白糖	3.75g	しょうゆ(こいくち)	7.25g	みりん	1.25g	芽ひじき	1.88g	キャベツ	25g	きゅうり	18.75g	酢・穀物酢	3.75g	しょうゆ(うすくち)	2.5g	砂糖・上白糖	2.5g	ごま(いりごま)白	2.5g	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>数量</th></tr> <tr><td>精米(万葉の香)</td><td>100g</td></tr> <tr><td>牛乳(普通牛乳)</td><td>1本</td></tr> <tr><td>さわら(50g)</td><td>1切</td></tr> <tr><td>さわら(40g)</td><td>0切</td></tr> <tr><td>長ねぎ</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>土しろうが</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>木の芽</td><td>0.25g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(こいくち)</td><td>3.75g</td></tr> <tr><td>ごま(つな)</td><td>50g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>ごま(いりごま)白</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(こいくち)</td><td>1.75g</td></tr> <tr><td>そうめんばち</td><td>10g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>18.75g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>油あげ</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>かまぼこ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>ねぎ(葉ねぎ)</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>だし用削り節</td><td>3.75g</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.75g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(うすくち)</td><td>3.25g</td></tr> </table>	食材名	数量	精米(万葉の香)	100g	牛乳(普通牛乳)	1本	さわら(50g)	1切	さわら(40g)	0切	長ねぎ	2.5g	土しろうが	1.25g	木の芽	0.25g	しょうゆ(こいくち)	3.75g	ごま(つな)	50g	にんじん	10g	ごま(いりごま)白	1.25g	しょうゆ(こいくち)	1.75g	そうめんばち	10g	たまねぎ	18.75g	にんじん	6.25g	油あげ	6.25g	かまぼこ	10g	ねぎ(葉ねぎ)	6.25g	だし用削り節	3.75g	だし昆布	0.75g	しょうゆ(うすくち)	3.25g	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>数量</th></tr> <tr><td>パン(60g)</td><td>0こ</td></tr> <tr><td>パン(50g)</td><td>0こ</td></tr> <tr><td>パン(70g)</td><td>1こ</td></tr> <tr><td>牛乳(普通牛乳)</td><td>1本</td></tr> <tr><td>鶏もも皮つき(60g)</td><td>0切</td></tr> <tr><td>鶏もも皮つき(80g)</td><td>1切</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.23g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>0.03g</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.63g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>5.25g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(こいくち)</td><td>1.13g</td></tr> <tr><td>チキンウインナー</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>31.25g</td></tr> <tr><td>コーン</td><td>8.75g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.19g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>0.03g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>じゃがいも(メークイン)</td><td>50g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>50g</td></tr> <tr><td>大豆(福美町産)乾</td><td>15g</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>18.75g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>18.75g</td></tr> <tr><td>グリーンピース</td><td>3.75g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>8.13g</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>6.88g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(こいくち)</td><td>1.63g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.63g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>0.04g</td></tr> <tr><td>スープベースチキン</td><td>15g</td></tr> </table>	食材名	数量	パン(60g)	0こ	パン(50g)	0こ	パン(70g)	1こ	牛乳(普通牛乳)	1本	鶏もも皮つき(60g)	0切	鶏もも皮つき(80g)	1切	塩	0.23g	しょうゆ	0.03g	カレー粉	0.63g	ケチャップ	5.25g	ウスターソース	2.5g	しょうゆ(こいくち)	1.13g	チキンウインナー	6.25g	キャベツ	31.25g	コーン	8.75g	塩	0.19g	しょうゆ	0.03g	サラダ油	1.25g	じゃがいも(メークイン)	50g	たまねぎ	50g	大豆(福美町産)乾	15g	豚肉	18.75g	にんじん	18.75g	グリーンピース	3.75g	サラダ油	1.25g	ケチャップ	8.13g	トマトピューレ	6.88g	ウスターソース	2.5g	しょうゆ(こいくち)	1.63g	塩	0.63g	しょうゆ	0.04g	スープベースチキン	15g
食材名	数量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
パン(60g)	0こ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
パン(50g)	0こ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
パン(70g)	1こ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
牛乳(普通牛乳)	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
冷凍うどん	75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
牛肉	37.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
かまぼこ	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
えのきたけ	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ねぎ(葉ねぎ)	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ(うすくち)	3.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
みりん	1.38g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
砂糖・上白糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
だし用削り節	0.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
だし昆布	0.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
キャベツ	43.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
チキンハム	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
コーン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
酢・穀物酢	2.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
砂糖・上白糖	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ノンエッグマヨネーズ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
いちごゼリー	1こ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
食材名	数量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
精米(万葉の香)	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
スープベースチキン	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ケチャップ	1.88g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
鶏もも皮つき	31.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
たまねぎ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
グリーンピース	3.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
サラダ油	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ケチャップ	22.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.38g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
牛乳(普通牛乳)	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
レタス	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
たまねぎ	18.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
コーン	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ベーコン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
スープベースチキン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ(うすくち)	4.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
サラダ油	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
キャベツ	39g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
きゅうり	19.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
コーン	3.9g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
チキンハム	10.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
サラダ油	2.99g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
りんご酢	3.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.26g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
砂糖・上白糖	0.26g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
食材名	数量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
精米(万葉の香)	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
牛乳(普通牛乳)	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
鶏もも皮つき	37.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
じゃがいも(メークイン)	62.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こんにゃく(板)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	18.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ちくわ	18.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ごぼう	18.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
れんこん	18.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
グリーンピース	3.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
サラダ油	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ(こいくち)	7.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
砂糖・上白糖	3.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
酒	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
みりん	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
キャベツ	56.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
かまぼこ	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
酢・穀物酢	4.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ(うすくち)	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
砂糖・上白糖	1.88g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ごま(いりごま)白	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
食材名	数量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
精米(万葉の香)	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
牛乳(普通牛乳)	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
じゃがいも(メークイン)	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
牛肉	37.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
酒	少々																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	18.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ちくわ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こんにゃく(糸)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
さやいんげん	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
サラダ油	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
砂糖・上白糖	3.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ(こいくち)	7.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
みりん	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
芽ひじき	1.88g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
キャベツ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
きゅうり	18.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
酢・穀物酢	3.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ(うすくち)	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
砂糖・上白糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ごま(いりごま)白	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
食材名	数量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
精米(万葉の香)	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
牛乳(普通牛乳)	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
さわら(50g)	1切																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
さわら(40g)	0切																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
長ねぎ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
土しろうが	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
木の芽	0.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ(こいくち)	3.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ごま(つな)	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ごま(いりごま)白	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ(こいくち)	1.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
そうめんばち	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
たまねぎ	18.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
油あげ	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
かまぼこ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ねぎ(葉ねぎ)	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
だし用削り節	3.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
だし昆布	0.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ(うすくち)	3.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
食材名	数量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
パン(60g)	0こ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
パン(50g)	0こ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
パン(70g)	1こ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
牛乳(普通牛乳)	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
鶏もも皮つき(60g)	0切																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
鶏もも皮つき(80g)	1切																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.23g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
カレー粉	0.63g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ケチャップ	5.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ウスターソース	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ(こいくち)	1.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
チキンウインナー	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
キャベツ	31.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
コーン	8.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.19g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
サラダ油	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
じゃがいも(メークイン)	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
大豆(福美町産)乾	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
豚肉	18.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	18.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
グリーンピース	3.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
サラダ油	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ケチャップ	8.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
トマトピューレ	6.88g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ウスターソース	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ(こいくち)	1.63g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.63g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
スープベースチキン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			

月日	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
献立名	ごはん 牛乳 回鍋肉 春雨スープ 清見オレンジ	たけのこごはん 牛乳 小松菜と油あげのごまいため 玉ねぎのみそ汁	カレーライス 牛乳 アスパラサラダ 福神漬け	ごはん(金芽米) 牛乳 関東煮 野菜のゆず風味	パン 牛乳 魚のトマトソース 野菜スープ	ごはん(金芽米) 牛乳 ひじき豆・ツナ 鶏だんごスープ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
材料名および使用量 (g)	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>数量</th></tr> <tr><td>精米(万葉の香)</td><td>100g</td></tr> <tr><td>牛乳(普通牛乳)</td><td>1本</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>50g</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>37.5g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>25g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.25g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(こいくち)</td><td>2g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>1.88g</td></tr> <tr><td>オイスターソース</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.13g</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.63g</td></tr> <tr><td>トウバンジャン</td><td>0.13g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>37.5g</td></tr> <tr><td>鶏もも皮つき</td><td>18.75g</td></tr> <tr><td>はるさめ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>ねぎ(葉ねぎ)</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>だし用削り節</td><td>3.13g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(うすくち)</td><td>4.63g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.25g</td></tr> <tr><td>清見オレンジ</td><td>1/3こ</td></tr> </table>	食材名	数量	精米(万葉の香)	100g	牛乳(普通牛乳)	1本	豚肉	50g	キャベツ	37.5g	たまねぎ	25g	にんじん	12.5g	ピーマン	6.25g	にんにく	0.25g	サラダ油	1.25g	みそ	5g	しょうゆ(こいくち)	2g	砂糖・上白糖	1.88g	オイスターソース	0.5g	酒	1.13g	ごま油	0.63g	トウバンジャン	0.13g	たまねぎ	37.5g	鶏もも皮つき	18.75g	はるさめ	10g	にんじん	10g	ねぎ(葉ねぎ)	6.25g	だし用削り節	3.13g	しょうゆ(うすくち)	4.63g	塩	0.25g	清見オレンジ	1/3こ	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>数量</th></tr> <tr><td>精米(万葉の香)</td><td>87.5g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(うすくち)</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.38g</td></tr> <tr><td>たけのこ</td><td>25g</td></tr> <tr><td>鶏もも皮つき</td><td>18.75g</td></tr> <tr><td>油あげ</td><td>3.75g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>3.75g</td></tr> <tr><td>グリーンピース</td><td>3.75g</td></tr> <tr><td>高野豆腐(すしの子)</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>0.88g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(うすくち)</td><td>3.75g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.25g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>牛乳(普通牛乳)</td><td>1本</td></tr> <tr><td>ごま(つな)</td><td>62.5g</td></tr> <tr><td>油あげ</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>ごま(いりごま)白</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(こいくち)</td><td>3.5g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>62.5g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>カットわかめ</td><td>0.63g</td></tr> <tr><td>ねぎ(葉ねぎ)</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>だし煮干し</td><td>3.63g</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>10.5g</td></tr> </table>	食材名	数量	精米(万葉の香)	87.5g	しょうゆ(うすくち)	1.5g	酒	1.5g	塩	0.38g	たけのこ	25g	鶏もも皮つき	18.75g	油あげ	3.75g	にんじん	3.75g	グリーンピース	3.75g	高野豆腐(すしの子)	2.5g	砂糖・上白糖	0.88g	しょうゆ(うすくち)	3.75g	塩	0.25g	酒	1.25g	牛乳(普通牛乳)	1本	ごま(つな)	62.5g	油あげ	12.5g	ごま(いりごま)白	2.5g	サラダ油	1.25g	砂糖・上白糖	1.25g	しょうゆ(こいくち)	3.5g	酒	1.5g	たまねぎ	62.5g	にんじん	10g	カットわかめ	0.63g	ねぎ(葉ねぎ)	6.25g	だし煮干し	3.63g	みそ	10.5g	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>数量</th></tr> <tr><td>精米(万葉の香)</td><td>100g</td></tr> <tr><td>じゃがいも(メークイン)</td><td>75g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>50g</td></tr> <tr><td>牛肉</td><td>50g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>18.75g</td></tr> <tr><td>グリーンピース</td><td>3.75g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>バター</td><td>12.25g</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>12.13g</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>1.13g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>5.88g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(こいくち)</td><td>3.13g</td></tr> <tr><td>ガーリック(パウダー)</td><td>0.06g</td></tr> <tr><td>ペーリーフ</td><td>0.03g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.63g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>0.06g</td></tr> <tr><td>チャップ</td><td>4.25g</td></tr> <tr><td>スープベースチキン</td><td>15g</td></tr> <tr><td>牛乳(普通牛乳)</td><td>1本</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>37.5g</td></tr> <tr><td>アスパラガス(グリーン)</td><td>18.75g</td></tr> <tr><td>コーン</td><td>3.75g</td></tr> <tr><td>チキンハム</td><td>10g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>3.13g</td></tr> <tr><td>りんご酢</td><td>3.13g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.25g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>0.01g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>福神漬(0.85kg袋)</td><td>15g</td></tr> </table>	食材名	数量	精米(万葉の香)	100g	じゃがいも(メークイン)	75g	たまねぎ	50g	牛肉	50g	にんじん	18.75g	グリーンピース	3.75g	サラダ油	1.25g	バター	12.25g	小麦粉	12.13g	カレー粉	1.13g	ウスターソース	5.88g	しょうゆ(こいくち)	3.13g	ガーリック(パウダー)	0.06g	ペーリーフ	0.03g	塩	0.63g	しょうゆ	0.06g	チャップ	4.25g	スープベースチキン	15g	牛乳(普通牛乳)	1本	キャベツ	37.5g	アスパラガス(グリーン)	18.75g	コーン	3.75g	チキンハム	10g	サラダ油	3.13g	りんご酢	3.13g	塩	0.25g	しょうゆ	0.01g	砂糖・上白糖	0.5g	福神漬(0.85kg袋)	15g	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>数量</th></tr> <tr><td>金芽米(万葉の香)</td><td>100g</td></tr> <tr><td>牛乳(普通牛乳)</td><td>1本</td></tr> <tr><td>じゃがいも(メークイン)</td><td>62.5g</td></tr> <tr><td>牛肉すね</td><td>25g</td></tr> <tr><td>厚揚げ</td><td>25g</td></tr> <tr><td>野菜天ボール</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>こんにゃく(板)</td><td>25g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>25g</td></tr> <tr><td>ちくわ</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>さやいんげん</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>4.38g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(こいくち)</td><td>7.75g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.38g</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>43.75g</td></tr> <tr><td>もやし(緑豆)</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>親鶏菜焼きスライス</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(うすくち)</td><td>3.63g</td></tr> <tr><td>ゆず果汁</td><td>0.88g</td></tr> </table>	食材名	数量	金芽米(万葉の香)	100g	牛乳(普通牛乳)	1本	じゃがいも(メークイン)	62.5g	牛肉すね	25g	厚揚げ	25g	野菜天ボール	12.5g	こんにゃく(板)	25g	にんじん	25g	ちくわ	12.5g	さやいんげん	6.25g	砂糖・上白糖	4.38g	しょうゆ(こいくち)	7.75g	酒	1.38g	キャベツ	43.75g	もやし(緑豆)	12.5g	にんじん	6.25g	親鶏菜焼きスライス	12.5g	砂糖・上白糖	2.5g	しょうゆ(うすくち)	3.63g	ゆず果汁	0.88g	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>数量</th></tr> <tr><td>パン(60g)</td><td>0こ</td></tr> <tr><td>パン(50g)</td><td>0こ</td></tr> <tr><td>パン(70g)</td><td>1こ</td></tr> <tr><td>牛乳(普通牛乳)</td><td>1本</td></tr> <tr><td>ホキ(50g)</td><td>0切</td></tr> <tr><td>ホキ(60g)</td><td>1切</td></tr> <tr><td>かたくり粉</td><td>6.13g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>5g</td></tr> <tr><td>トマト</td><td>37.5g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.13g</td></tr> <tr><td>パザルペースト</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>オリーブ油</td><td>1g</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>6.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.25g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>0.03g</td></tr> <tr><td>じゃがいも(メークイン)</td><td>31.25g</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>37.5g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>37.5g</td></tr> <tr><td>酢・穀物酢</td><td>3.75g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>15g</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.63g</td></tr> <tr><td>スープベースチキン</td><td>15g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(うすくち)</td><td>4.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.25g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>0.04g</td></tr> </table>	食材名	数量	パン(60g)	0こ	パン(50g)	0こ	パン(70g)	1こ	牛乳(普通牛乳)	1本	ホキ(50g)	0切	ホキ(60g)	1切	かたくり粉	6.13g	サラダ油	5g	トマト	37.5g	たまねぎ	12.5g	にんにく	0.13g	パザルペースト	1.25g	オリーブ油	1g	ケチャップ	6.5g	塩	0.25g	しょうゆ	0.03g	じゃがいも(メークイン)	31.25g	キャベツ	37.5g	たまねぎ	37.5g	酢・穀物酢	3.75g	にんじん	12.5g	ベーコン	15g	パセリ	0.63g	スープベースチキン	15g	しょうゆ(うすくち)	4.5g	塩	0.25g	しょうゆ	0.04g	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>数量</th></tr> <tr><td>金芽米(万葉の香)</td><td>100g</td></tr> <tr><td>牛乳(普通牛乳)</td><td>1本</td></tr> <tr><td>大豆(福美町産)乾</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>芽ひじき</td><td>3.75g</td></tr> <tr><td>ツナレトルト</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>ちくわ</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>油あげ</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>さやいんげん</td><td>3.75g</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.63g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>2.88g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(こいくち)</td><td>4.13g</td></tr> <tr><td>だし用削り節</td><td>1.75g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1g</td></tr> <tr><td>鶏だんご</td><td>37.5g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>25g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>8.75g</td></tr> <tr><td>にら</td><td>8.75g</td></tr> <tr><td>しめじ(ほんしめじ)</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>黒きくらげ(乾)</td><td>0.63g</td></tr> <tr><td>土しろうが</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>スープベースチキン</td><td>15g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(うすくち)</td><td>0.88g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.25g</td></tr> </table>	食材名	数量	金芽米(万葉の香)	100g	牛乳(普通牛乳)	1本	大豆(福美町産)乾	6.25g	芽ひじき	3.75g	ツナレトルト	12.5g	にんじん	6.25g	ちくわ	6.25g	油あげ	6.25g	さやいんげん	3.75g	ごま油	0.63g	砂糖・上白糖	2.88g	しょうゆ(こいくち)	4.13g	だし用削り節	1.75g	酒	1g	鶏だんご	37.5g	たまねぎ	25g	にんじん	8.75g	にら	8.75g	しめじ(ほんしめじ)	6.25g	黒きくらげ(乾)	0.63g	土しろうが	1.25g	スープベースチキン	15g	しょうゆ(うすくち)	0.88g	塩	0.25g
食材名	数量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
精米(万葉の香)	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
牛乳(普通牛乳)	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
豚肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
キャベツ	37.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
たまねぎ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ピーマン	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんにく	0.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
サラダ油	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
みそ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ(こいくち)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
砂糖・上白糖	1.88g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
オイスターソース	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
酒	1.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ごま油	0.63g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
トウバンジャン	0.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
たまねぎ	37.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
鶏もも皮つき	18.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
はるさめ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ねぎ(葉ねぎ)	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
だし用削り節	3.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ(うすくち)	4.63g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
清見オレンジ	1/3こ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
食材名	数量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
精米(万葉の香)	87.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ(うすくち)	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.38g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
たけのこ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
鶏もも皮つき	18.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
油あげ	3.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	3.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
グリーンピース	3.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
高野豆腐(すしの子)	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
砂糖・上白糖	0.88g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ(うすくち)	3.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
酒	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
牛乳(普通牛乳)	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ごま(つな)	62.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
油あげ	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ごま(いりごま)白	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
サラダ油	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
砂糖・上白糖	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ(こいくち)	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
たまねぎ	62.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
カットわかめ	0.63g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ねぎ(葉ねぎ)	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
だし煮干し	3.63g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
みそ	10.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
食材名	数量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
精米(万葉の香)	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
じゃがいも(メークイン)	75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
牛肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	18.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
グリーンピース	3.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
サラダ油	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
バター	12.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
小麦粉	12.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
カレー粉	1.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ウスターソース	5.88g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ(こいくち)	3.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ガーリック(パウダー)	0.06g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ペーリーフ	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.63g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ	0.06g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
チャップ	4.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
スープベースチキン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
牛乳(普通牛乳)	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
キャベツ	37.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
アスパラガス(グリーン)	18.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
コーン	3.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
チキンハム	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
サラダ油	3.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
りんご酢	3.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
砂糖・上白糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
福神漬(0.85kg袋)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
食材名	数量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
金芽米(万葉の香)	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
牛乳(普通牛乳)	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
じゃがいも(メークイン)	62.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
牛肉すね	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
厚揚げ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
野菜天ボール	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こんにゃく(板)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ちくわ	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
さやいんげん	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
砂糖・上白糖	4.38g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ(こいくち)	7.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
酒	1.38g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
キャベツ	43.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
もやし(緑豆)	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
親鶏菜焼きスライス	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
砂糖・上白糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ(うすくち)	3.63g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ゆず果汁	0.88g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
食材名	数量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
パン(60g)	0こ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
パン(50g)	0こ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
パン(70g)	1こ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
牛乳(普通牛乳)	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ホキ(50g)	0切																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ホキ(60g)	1切																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
かたくり粉	6.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
サラダ油	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
トマト	37.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
たまねぎ	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんにく	0.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
パザルペースト	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
オリーブ油	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ケチャップ	6.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
じゃがいも(メークイン)	31.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
キャベツ	37.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
たまねぎ	37.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
酢・穀物酢	3.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ベーコン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
パセリ	0.63g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
スープベースチキン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ(うすくち)	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
食材名	数量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
金芽米(万葉の香)	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
牛乳(普通牛乳)	1本																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
大豆(福美町産)乾	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
芽ひじき	3.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ツナレトルト	12.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ちくわ	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
油あげ	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
さやいんげん	3.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
ごま油	0.63g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
砂糖・上白糖	2.88g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ(こいくち)	4.13g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
だし用削り節	1.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
鶏だんご	37.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
たまねぎ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にんじん	8.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
にら	8.75g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しめじ(ほんしめじ)	6.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黒きくらげ(乾)	0.63g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
土しろうが	1.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
スープベースチキン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
しょうゆ(うすくち)	0.88g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			

月日	4月26日(金)	4月30日(火)																																																																																																						
献立名	ふきごはん 牛乳 切干大根の酢の物 豆腐汁 ヨーグルト	もち麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ キャベツのおひたし じゃがいものみそ汁																																																																																																						
材料名および使用量 (g)	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>数量</th></tr> <tr><td>精米(万葉の香)</td><td>93.75g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(うすくち)</td><td>2.5g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>ふき</td><td>25g</td></tr> <tr><td>油あげ</td><td>3.75g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(こいくち)</td><td>3.25g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>0.75g</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.25g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.19g</td></tr> <tr><td>だし用削り節</td><td>1.38g</td></tr> <tr><td>牛乳(普通牛乳)</td><td>1本</td></tr> <tr><td>切り干し大根</td><td>3.75g</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>25g</td></tr> <tr><td>カットわかめ</td><td>0.63g</td></tr> <tr><td>ツナレトルト</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>酢・穀物酢</td><td>3g</td></tr> <tr><td>砂糖・上白糖</td><td>2.25g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(うすくち)</td><td>2.88g</td></tr> <tr><td>豆腐(木綿)</td><td>37.5g</td></tr> <tr><td>鶏もも皮つき</td><td>18.75g</td></tr> <tr><td>ちくわ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>12.5g</td></tr> <tr><td>油あげ</td><td>3.75g</td></tr> <tr><td>ねぎ(葉ねぎ)</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>だし昆布</td><td>0.75g</td></tr> <tr><td>だし用削り節</td><td>3.25g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(うすくち)</td><td>4.5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.13g</td></tr> <tr><td>ヨーグルト</td><td>1こ</td></tr> </table>	食材名	数量	精米(万葉の香)	93.75g	しょうゆ(うすくち)	2.5g	酒	1.5g	ふき	25g	油あげ	3.75g	しょうゆ(こいくち)	3.25g	砂糖・上白糖	0.75g	みりん	1.25g	塩	0.19g	だし用削り節	1.38g	牛乳(普通牛乳)	1本	切り干し大根	3.75g	きゅうり	25g	カットわかめ	0.63g	ツナレトルト	6.25g	酢・穀物酢	3g	砂糖・上白糖	2.25g	しょうゆ(うすくち)	2.88g	豆腐(木綿)	37.5g	鶏もも皮つき	18.75g	ちくわ	10g	にんじん	12.5g	油あげ	3.75g	ねぎ(葉ねぎ)	6.25g	だし昆布	0.75g	だし用削り節	3.25g	しょうゆ(うすくち)	4.5g	塩	0.13g	ヨーグルト	1こ	<table border="1"> <tr><th>食材名</th><th>数量</th></tr> <tr><td>精米(万葉の香)</td><td>93.75g</td></tr> <tr><td>もち麦</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>牛乳(普通牛乳)</td><td>1本</td></tr> <tr><td>鶏もも皮つき</td><td>75g</td></tr> <tr><td>土しろうが</td><td>0.75g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.13g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(こいくち)</td><td>2.63g</td></tr> <tr><td>かたくり粉</td><td>15g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>1g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>37.5g</td></tr> <tr><td>花かつお</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>しょうゆ(こいくち)</td><td>1.13g</td></tr> <tr><td>じゃがいも(メークイン)</td><td>37.5g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>37.5g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>油あげ</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>ねぎ(葉ねぎ)</td><td>6.25g</td></tr> <tr><td>だし煮干し</td><td>3.5g</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>10.38g</td></tr> </table>	食材名	数量	精米(万葉の香)	93.75g	もち麦	6.25g	牛乳(普通牛乳)	1本	鶏もも皮つき	75g	土しろうが	0.75g	塩	0.13g	しょうゆ(こいくち)	2.63g	かたくり粉	15g	酒	1g	サラダ油	6.25g	キャベツ	37.5g	花かつお	0.5g	しょうゆ(こいくち)	1.13g	じゃがいも(メークイン)	37.5g	たまねぎ	37.5g	にんじん	10g	油あげ	6.25g	ねぎ(葉ねぎ)	6.25g	だし煮干し	3.5g	みそ	10.38g
食材名	数量																																																																																																							
精米(万葉の香)	93.75g																																																																																																							
しょうゆ(うすくち)	2.5g																																																																																																							
酒	1.5g																																																																																																							
ふき	25g																																																																																																							
油あげ	3.75g																																																																																																							
しょうゆ(こいくち)	3.25g																																																																																																							
砂糖・上白糖	0.75g																																																																																																							
みりん	1.25g																																																																																																							
塩	0.19g																																																																																																							
だし用削り節	1.38g																																																																																																							
牛乳(普通牛乳)	1本																																																																																																							
切り干し大根	3.75g																																																																																																							
きゅうり	25g																																																																																																							
カットわかめ	0.63g																																																																																																							
ツナレトルト	6.25g																																																																																																							
酢・穀物酢	3g																																																																																																							
砂糖・上白糖	2.25g																																																																																																							
しょうゆ(うすくち)	2.88g																																																																																																							
豆腐(木綿)	37.5g																																																																																																							
鶏もも皮つき	18.75g																																																																																																							
ちくわ	10g																																																																																																							
にんじん	12.5g																																																																																																							
油あげ	3.75g																																																																																																							
ねぎ(葉ねぎ)	6.25g																																																																																																							
だし昆布	0.75g																																																																																																							
だし用削り節	3.25g																																																																																																							
しょうゆ(うすくち)	4.5g																																																																																																							
塩	0.13g																																																																																																							
ヨーグルト	1こ																																																																																																							
食材名	数量																																																																																																							
精米(万葉の香)	93.75g																																																																																																							
もち麦	6.25g																																																																																																							
牛乳(普通牛乳)	1本																																																																																																							
鶏もも皮つき	75g																																																																																																							
土しろうが	0.75g																																																																																																							
塩	0.13g																																																																																																							
しょうゆ(こいくち)	2.63g																																																																																																							
かたくり粉	15g																																																																																																							
酒	1g																																																																																																							
サラダ油	6.25g																																																																																																							
キャベツ	37.5g																																																																																																							
花かつお	0.5g																																																																																																							
しょうゆ(こいくち)	1.13g																																																																																																							
じゃがいも(メークイン)	37.5g																																																																																																							
たまねぎ	37.5g																																																																																																							
にんじん	10g																																																																																																							
油あげ	6.25g																																																																																																							
ねぎ(葉ねぎ)	6.25g																																																																																																							
だし煮干し	3.5g																																																																																																							
みそ	10.38g																																																																																																							

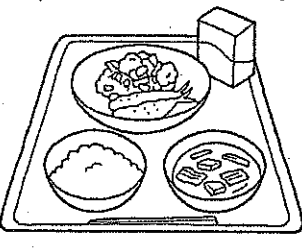
○:赤色の食品 (主に体の組織をつくる)  
△:緑色の食品 (主に体の調子を整える)  
□:黄色の食品 (主にエネルギーになる)

4月平均栄養量	
エネルギー	721kcal
たんぱく質	29.0g



## 新年度の給食が始まります

### 給食の栄養



詳しくは給食だより裏面を  
みてください！

学校給食の栄養素等摂取量は、「学校給食摂取基準」で定められています。基本的には日本人の食事摂取基準(1日に必要な栄養素等の摂取基準)の約1/3となっています。(カルシウムや鉄、食物繊維など)不足しがちな栄養素は1/3以上)成長期に必要な栄養素を家庭でも積極的にとりましょう。

【栄養価について】食品成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が変わりました。今まで計算式で求めていた栄養価が実際の食品から計測できるようになり、実際に摂取しているエネルギー量にこれほど以上に近い値がわかるようになりました。新しい成分表を用いて算出するとエネルギーはこれまでより低くなっていますが、食べ量を増やさないといけないという点は変わりません。子どもの場合は成長曲線を確認して、身長と体重が順調に増加・維持していれば食事量の不足は心配されません。