

給食予定献立表(以上児)

(令和6年度 4月分)



	日	昼食	3時のおやつ	栄養価				
				エネルギー	蛋白質	脂質	食物繊維	塩分
1	月	ご飯、鶏の竜田揚げ、りんごとキャベツのサラダ、すまし汁	沖縄風くずもち、煎餅 (お茶)	530kcal	14.3g	19.4g	2.3g	1.1g
2	火	ご飯、太刀魚のカレー揚げ、ポテトサラダ、味噌汁、納豆	切干大根のおにぎり、煮干し (お茶)	717kcal	26.2g	24.7g	10.2g	1.6g
3	水	ご飯、鶏の照り焼き、ツナサラダ、スープ	フルーツポンチ (お茶)	466kcal	17.0g	16.1g	2.6g	1.3g
4	木	ご飯、炒り豆腐、酢の物、味噌汁	さつま芋とりんごの甘煮 (お茶)	428kcal	12.4g	7.8g	4.7g	1.2g
5	金	ご飯、煮魚、春キャベツのサラダ、すまし汁	ポップコーン、バナナ (お茶)	388kcal	17.5g	10.9g	2.6g	1.2g
6	土	うどん、甘夏	ぼたぼた焼き、りんごゼリー、ジュース	201kcal	4.1g	1.6g	2.6g	1.2g
8	月	ご飯、タンドリーチキン、ひじきサラダ、すまし汁	三色ゼリー、煎餅 (お茶)	386kcal	14.4g	7.3g	2.4g	1.6g
9	火	ご飯、五目大豆、青菜のコーン和え、味噌汁	フルーツみつ豆 (お茶)	427kcal	14.7g	8.2g	7.3g	1.7g
10	水	お弁当の日	フライドポテト (お茶)	119kcal	1.2g	6.8g	0.0g	0.2g
11	木	ご飯、さつま汁、レバー煮、野菜盛り合わせ	オレンジゼリー (お茶)	449kcal	16.6g	8.8g	4.5g	1.9g
12	金	ご飯、カレイの甘酢煮、ごぼうとツナのサラダ、すまし汁	五平餅 (お茶)	482kcal	18.5g	11.8g	1.9g	1.4g
13	土	ピラフ、スープ、甘夏	ぱりんこ、ぶどうゼリー、ジュース	369kcal	8.8g	6.4g	1.8g	1.2g
15	月	ご飯、魚の香り揚げ、ひじき煮、味噌汁	わらび餅、煎餅、するめ (ミルク)	603kcal	29.4g	20.0g	5.1g	2.5g
16	火	ご飯、肉じゃが、大豆サラダ、すまし汁	ジャムサンド、チーズ (ミルク)	618kcal	26.8g	20.5g	8.5g	2.4g
17	水	ご飯、麻婆豆腐、ハンサンスー、バナナ	チーズ蒸しパン (ミルク)	625kcal	27.6g	16.7g	3.4g	2.1g
18	木	カレーライス、青菜のしらす和え、オレンジ	アップルポテト (ミルク)	526kcal	18.4g	10.3g	9.4g	2.1g
19	金	ご飯、炒り鶏、きのこサラダ、スープ	ヨーグルト和え (ミルク)	515kcal	21.2g	11.6g	8.6g	2.1g
20	土	うどん、甘夏	ぼたぼた焼き、りんごゼリー、ジュース	201kcal	4.1g	1.6g	2.6g	1.2g
22	月	ご飯、鯖のマヨ焼き、コーンサラダ、すまし汁	フルーチェ (ミルク)	477kcal	21.6g	13.5g	2.7g	1.2g
23	火	ご飯、チキンピース、ひじき入りハンサンスー、スープ	ブルーベリーサンド、チーズ (ミルク)	577kcal	24.4g	14.5g	9.8g	3.1g
24	水	ご飯、レバーの揚げ煮、切干大根のサラダ、味噌汁	シンデレラグラタン (ミルク)	529kcal	21.1g	17.7g	5.4g	1.9g
25	木	パン、春野菜のシチュー、いわし缶、野菜の盛り合わせ	筍ご飯のおにぎり (ミルク)	572kcal	30.5g	11.9g	7.4g	2.1g
26	金	ご飯、鶏の生姜煮、さつま芋サラダ、すまし汁、沢庵	和菓子、リッツ (お茶)	491kcal	16.0g	12.3g	3.7g	1.5g
27	土	ピラフ、スープ、甘夏	ぱりんこ、ぶどうゼリー、ジュース	369kcal	8.8g	6.4g	1.8g	1.2g
30	火	きつねうどん、ブロッコリーとしらすのサラダ、メロン	アップルサンド、チーズ (ミルク)	467kcal	23.5g	14.3g	6.4g	3.4g

新年度が始まってから13日まではアレルギーのある食材は使用しません。(土曜日は除く)

10日(水)はお弁当の日です(つくし組の完了食、すみれ組(後期食含む)以上のクラス)

●ちょっと紹介 ~今が旬のいちご~

フルーツの中でも人気の高い苺。現在、日本国内の苺の栽培品種は約300種と言われています。

1月~5月上旬までの長い間、楽しめる果物で、浜松では「章姫」や「紅ほっぺ」が有名ですが、最近は「かおり野」や「きらび香」もスーパーでよく見かけます。

苺は甘くておいしいだけでなくビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。6~7粒食べると一日に必要なビタミンCが摂取できます。ビタミンCは風邪予防に良い栄養素として有名です。食物繊維は整腸作用があり体のお掃除屋さんと言われています。

