



# 令和5年度 4月学校給食献立表

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

筑前町立東小田小学校



日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価			
		しゅしよく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g		
6	木	始 業 式								
7	金	ごはん (すくなめ)	わかめうどん ホイコーロー	こめ うどん あぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ わかめ ちくわ ぶたにく あかだしみそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら たまねぎ キャベツ しいたけ たけのこ しょうが ごぼう	561	22.5		
10	月	【和食の日】 ごはん	いわしのしょうがに こまつなのごまあえ あつあげのみそしる	こめ じゃがいも さとう でんぷん ごま	いわし あつあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	601	20.9		
11	火	入 学 式								
12	水	ごはん	にくどうふ こんぶあえ	こめ さとう みずあめ あぶら ごま	ぎゅうにく とうふ ぎゅうにゅう こんぶ	こんにゃく にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	572	22.5		
13	木	ミルクねじりパン	パンネのミートソース ツナサラダ	パン パンネマカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにく ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり	632	25.7		
14	金	【1年生給食開始】 むぎごはん	チキンカレー ハムサラダ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら バター	とりにく ハム ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン しょうが ちくぜんひめす	612	20.8		
17	月	ごはん	てりやきハンバーグ やさしいソテー チキンスープ	こめ じゃがいも さとう でんぷん あぶら	とりにく ぶたにく ウインナー ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン たまねぎ セロリ キャベツ しょうが	595	23.7		
18	火	むぎごはん	あつあげちゅうかに バンバンジーサラダ オレンジ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごま	あつあげ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しめじ たまねぎ たけのこ きゅうり しょうが もやし オレンジ	609	23.8		
19	水	【食育の日】 ごはん	いわしのカリカリフライ ひじきとだいたすのいためもの たけのこのみそしる	こめ じゃがいも こめこ でんぷん さとう あぶら	いわし とりにく だいず あぶらあげ みそ とうふ ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな いんげん たまねぎ しめじ たけのこ しょうが	658	24.3		
20	木	キャロットパン	クリームシチュー あまなつサラダ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら バター	とりにく ベーコン いんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ しめじ スナッフえんどう キャベツ きゅうり あまなつみかん	606	22.5		
21	金	むぎごはん	さけそぼろどんぶり おかかあえ ぶたじる	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん あぶら	さけ たまご かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ えだまめ キャベツ ごぼう もやし しいたけ しょうが こんにゃく	602	26.0		
24	月	むぎごはん	マーボーどうふ バンサンスー	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ あぶら ごま ごまあぶら	とうふ ぶたにく ハム あかだしみそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ ヤングコーン きゅうり キャベツ しょうが	615	24.8		
25	火	たけのこごはん	あつやぎたまご きんぴらごぼう わかめスープ	こめ さとう でんぷん あぶら ごま	たまご ぶたにく とうふ かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん ねぎ たまねぎ たけのこ ごぼう えだまめ キャベツ もやし	530	20.9		
26	水	むぎごはん	にくじゃが げんきサラダ ニューサマーオレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく ハム こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こんにゃく たまねぎ きゅうり キャベツ コーン ニューサマーオレンジ	594	19.8		
27	木	ワンローフパン	フライドチキン グリーンサラダ あっさりカレースープ	パン こむぎこ でんぷん じゃがいも あぶら	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	にんじん フロッコリー セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり アスパラガス ちくぜんひめす	670	29.2		
28	金	歓 迎 遠 足								

## ◎ 今月のこんだてより ◎

○食材の調達、天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

### 10日(月) 和食の日

ごはん(主食)とみそ汁(汁物)に、魚料理(主菜)と和え物(副菜)を組み合わせた「栄養バランスのよい」和食の献立が出てきます。

### 19日(水) 食育の日

毎月19日は食育の日! 食育の日には、筑前町でとれた食材を使っ季節の料理が出てきます。4月は、特産品の大豆が入った炒め物、掘りたての筍(たけのこ)が入ったみそ汁などを味わいましょう。

