

# 4月 小学校給食予定献立

平成25年 小学校用献立 室蘭市学校給食センター 北海道室蘭市祝津町3-6-100 TEL:0143-27-2511 FAX:0143-27-2512

日	主食	温食	副食	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	エネルギー
9 (火)	ごはん	けんちんじる	・そばろどん	ぎゅうにゅう・とうふ とりにく・あぶらあげ そばろたまご	ごはん・ごまあぶら さとう・あぶら こんにゃく・でんぶん	たまねぎ・えだまめ だいこん・ごぼう にんじん・にんにく しょうが・ながねぎ	569 617 664
10 (水)	こくとうパン	アスパラの クリームに	・やさいコロッケ	ぎゅうにゅう・ペーコン やさいコロッケ なまクリーム	こくとうパン・あぶら ペンネ バター	アスパラ・コーン たまねぎ にんじん	634 699 767
11 (木)	ごはん	ごしょくに	・さんまみそに	ぎゅうにゅう・とりにく さんまみそに ソーランあげ	ごはん・さつまいも さんおんどう あぶら・こんにゃく	えだまめ だいこん にんじん	618 672 721
12 (金)	ごはん	ポークカレー	・ピーチゼリーあえ	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	ごはん・さとう じゃがいも・バター ナタデココ・ゼリー	たまねぎ・トマト にんじん・パイ・もも にんにく・みかん	668 736 800
入学・進級おめでとうメニュー							
15 (月)	なのはな ごはん	おいわい しらたまじる	・しょうゆグリルチキン ・おこめのりんごタルト	ぎゅうにゅう・とりにく さくらかまぼこ しょうゆグリルチキン	ごはん・あぶら にこみもち おこめのりんごタルト	なのはな・ながねぎ ごぼう・だいこん にんじん	658 688 735
16 (火)	メロンパン	ドライカレーペンネ	・ようなしかん	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	メロンパン・バター ペンネ あぶら	たまねぎ・にんにく グリーンピース・なし にんじん・しょうが	655 674 692
17 (水)	ごはん	ごもくきんぴら	・わらずかしょうゆフライ	ぎゅうにゅう・ぶたにく わらずかしょうゆフライ さつまあげ	ごはん・あぶら しらたき・ごまあぶら さとう・ごま	ごぼう・ピーマン にんじん だいこん	622 677 726
18 (木)	りんごパン	ぶたにくとやさいの ハヤシに	・オムレツ	ぎゅうにゅう オムレツ・ぶたにく なまクリーム	りんごパン・さとう あぶら バター	トマト・マッシュルーム たまねぎ・えだまめ にんじん・にんにく ブロッコリー	623 696 778
19 (金)	わかめごはん	やさいラーメン	・かにしゅうまい(2こ)	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく・なると かにしゅうまい	ごはん ラーメン あぶら	はくさい・たけのこ にんじん・ながねぎ にんにく もやし・コーン・にら	612 664 713
22 (月)	バターロール	ラビオリスープ	・テリヤキチキン	ぎゅうにゅう テリヤキチキン ぶたにく	バターロール じゃがいも ラビオリ	にんじん・パセリ たまねぎ・ブロッコリー ほうれんそう	621 634 646
23 (火)	ごはん	マーボー豆腐	・ぎょうざ(2こ)	ぎゅうにゅう・ぎょうざ とうふ ぶたにく	ごはん・あぶら でんぶん さとう	にら・しょうが ながねぎ しいたけ	643 699 751
24 (水)	スライスパン	うどん	・たまごやき ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう・なると とりにく・あぶらあげ たまごやき	スライスパン・うどん チョコクリーム さんおんどう	ながねぎ にんじん ごぼう	583 643 705
25 (木)	ごはん	にくじゃが	・いわしのうめに	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしのうめに	ごはん・さんおんどう じゃがいも・あぶら しらたき	たまねぎ・グリーンピース しょうが にんじん	639 694 742
26 (金)	ごはん	こんさいの コロコロに	・メンチカツ	ぎゅうにゅう・なると とりにく・だいず メンチカツ	ごはん・あぶら こんにゃく さとう	にんじん・れんこん ごぼう・たけのこ だいこん・えだまめ	606 656 703
30 (火)	ごはん	キャベツとぶたにく のみそいため	・きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・あかみそ あつあげ	ごはん さとう あぶら	キャベツ・ごぼう ピーマン たまねぎ・しょうが にんじん・にんにく	587 641 691

今年度の献立表から毎月の献立のエネルギー、たんぱく質、脂質、塩分の平均値を記載します。

## 1人当たりの平均摂取栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
平均値	668kcal	26.7g	21.1g	2.5g

牛乳は毎日つきます。 お子様が楽しく食べた給食です。給食費は忘れずに納めましょう。  
 「はし」は毎日持ってきてください(はしは毎日洗いましょう。)  
 都合により献立の一部を変更する場合があります。  
 アレルギー等で詳しい献立内容を確認したい場合は給食センター栄養教諭までご連絡ください。  
 室蘭市の学校給食センターホームページ  
 (アドレス <http://www.city.muroran.lg.jp/main/org9600.html>)  
 献立表はメールでも配信しております。  
 (アドレス [http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail\\_k.html](http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail_k.html))



当日パン



10日  
絵鞆・桜が丘  
武揚・地球岬  
天沢・大沢

18日  
海陽・高砂  
水元・知利別  
旭ヶ丘

