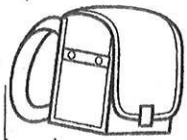


平成 29 年 4 月 予定献立表  古河市立古河第一小学校



日	こんだてめい	エネルギー kcal	脂質 塩分 g	おもなざいりょうめい		
				おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちようしをととのえるものになる
7 (金)	ホットドック(コッペパン フランクフルトケチャップにきゅうりとキャベツ) 牛乳 クリームシチュー	645	28.8 3.8	牛乳 ベーコン フランクフルトソーセージ	パン とうもろこし さとう マーガリン でんぷん	にんじん ほうれんそう たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり
10 (月)	ごはん 牛乳 さわらのみそやき はくさいのごま あえ ほうれんそうのかきたまじる	610	16.1 2.7	牛乳 たまご さわら	ごはん ふ でんぷん さとう ごま	ほうれんそう にんじん ごまつな たまねぎ はくさい
春をよぶ魚 さわらをあじわいましょう!						
11 (火)	ちぐさうどん(ソフトめん ちぐさじる) 牛乳 ちくわのいそべあげ1 4年より2 ポテトサラダ	707	26 3.2	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ のり	ソフトめん てんぷらこ じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ	にんじん ほうれんそう たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり レモン
12 (水)	ごはん 牛乳 とりにくのアップルソースかけ いろどりひじきに もやしのスープ	634	18.5 2.6	牛乳 かまぼこ とうふ とりにく さつまあげ ひじき	ごはん ふ でんぷん さとう とうもろこし あぶら	チンゲンサイ にんじん えだまめ もやし たまねぎ りんご
13 (木)	カレーライス(むぎごはん ホークカレー) 牛乳 オムレツ ふくじんづけあえ	705	19.1 2.8	牛乳 ぶたにく たまご	ごはん むぎ じゃがいも あぶら でんぷん さとう ごま	にんじん グリンピース たまねぎ しょうが りんご だいこん なす もやし きゅうり
一年生給食開始						
14 (金)	きなこあげパン 牛乳 ミートボール2 5年より3 ブロッコリーサラダ カントリースープ	641	29.6 3.1	牛乳 きなこ ベーコン とりにく たまご だしふんにゅう	パン さとう とうもろこし あぶら パンこ さとう	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ ごぼう ねぎ たけのこ
17 (月)	ごはん 牛乳 きびなごごまフライ2 いろどり もやしのからしあえ	655	17.8 1.8	牛乳 とりにく きびなご	ごはん さとも さとう あぶら こむぎこ パンこ ごま	にんじん ごぼう しいたけ もやし キャベツ
18 (火)	とんこつラーメンふううどん(ソフトめん とんこつ ラーメンスープ) 牛乳 コーンシウマイ2 みたらしだんご	691	16.1 4.1	牛乳 ぶたにく なるとしろ みざかな とりにく たまご	ソフトめん しらたま さとう でんぷん ごま こむぎこ とうもろこし	にんじん マンマ もやし たまねぎ ねぎ
19 (水)	ごはん キャベツメンチ(ソース) シルバーサラダ けんちんじる ヨーグルトいんりょう	608	15.6 2.2	牛乳 ヨーグルト だしふんにゅう とうふ とりにく だいず ぶたにく	ごはん さとも マロニー さとう あぶら こむぎこ パンこ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ もやし きゅうり キャベツ
20 (木)	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき だいこんと えびのあんかけ こまつなのみそしる	645	23.2 2.5	牛乳 あぶらあげ とうふ ぶたにく えび	ごはん でんぷん	こまつな にんじん ねぎ しょうが だいこん
21 (金)	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ マーボーどうふ キャベツのレモンあえ	682	19.1 1.6	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく	ごはん でんぷん さとう あぶら こむぎこ	グリンピース にんじん たまねぎ ねぎ いら しいたけ しょうが キャベツ きゅうり レモン
22 (土)	ハムカツサンド(バーガーパン ハムカツ ソース コールスローサラダ) 牛乳 イタリアンスープ おいおいクレープ	679	28.8 3.4	牛乳 ベーコン たまご チーズ ハム	パン とうもろこし さとう あぶら パンこ こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり みかん いちご
25 (火)	カレーなんばんうどん(ソフトめん カレーなんばん じる) 牛乳 ふんわりとうふリング1 5年より2 ヨーグルトあえ	728	26.2 3.2	牛乳 とりにく なるとしろ さかなすりみ チーズ たまご ヨーグルト なまクリーム	ソフトめん でんぷん さとう あぶら こむぎこ	にんじん グリンピース もやし たまねぎ みかん パイ ナッブル もも ナタデココ
26 (水)	ごはん 牛乳 とりにくのなんばんづけ きんぴら かまぼこのすましじる	702	25.9 2.5	牛乳 とりにく さつまあげ かまぼこ わかめ	ごはん ふ でんぷん さとう あぶら ごま	にんじん ねぎ しめじ ごぼう
27 (木)	ごはん 牛乳 さばのこうみやき しらたきとちくわのいりに はるやさしいのみそしる	650	20.1 2.7	牛乳 とうふ あぶらあげ おから えび さかなすりみ さば ちくわ	ごはん さとう あぶら	にんじん さやえんどう たけのこ たまねぎ ねぎ しょうが
春が旬のたべものと、おからのみそしるです						
28 (金)	ハンバーガー(バーガーパン ハンバーグ ケチャップソース) 牛乳 ごぼうサラダ キャベツとたまごのスープ	606	26.1 3.4	牛乳 ベーコン たまご ハム チーズ とりにく だいず きゅうりにく	パン とうもろこし パンこ あぶら こむぎこ さとう ごま	にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう
給食回数 16 回 平均		671	22.3 2.9	都合により献立の内容を変更することがあります。使用量の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。		

