



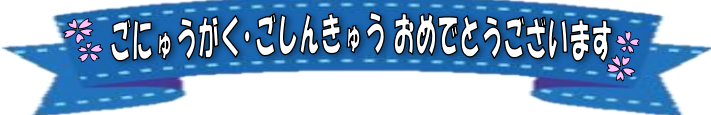
令和4年度

# 4月の献立予定表

宮城教育大学附属小学校

( ☆ 印はスプーンもあった方がよい日です )

日	曜日	こ ん だ て め い	ざ い り よ う			エネ ル ギ ー (kcal)	たん ば く 質 (g)	
			からだのちやにくなるもの	からだのちやしをととのえるもの	からだのちやからやねつになるもの			
			あかの食品 とうふ さかな ぎゅうにゅう たまご にく	みどりの食品 やさい くだもの	きいろの食品 ぱん いも ごはん あぶら			
8	金	し ぎ ょ う し き						
11	月	に ゆ う が く し き						
12	火	あおだいずごはん ぶたにくのからソースかけ はくさいとハムのあえもの 牛乳 さつまじる デコボン	ぎゅうにゅう あおだいず ぶたにく ハム かつおぶし みそ	にら にんにく しょうが はくさい にんじん とうもろこし こまつな ごぼう だいこん こんにやく ねぎ ちんげんさい デコボン	せいはいくまい しょうぶつゆ さんおんとう エッグケア さつまいも	665	32.5	
13	水	ココアパン 牛乳 ごもくうどん あべかわいも ひじきとチーズのサラダ バイナップル	ぎゅうにゅう とりになく なた あぶらあげ かつおぶし こんぶ きなこ ひじき ツナ チーズ	にんじん ごぼう ねぎ こまつな ほししいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし バイナップル	ココアパン うどん さつまいも しょうぶつゆ こなぎさとう さんおんとう	657	28.8	
14	木	キムチチャーハン 牛乳 しおナムル てづくりちんじゅわんず(もちごめつきにくだんご) ちゅうかコンスープ ぶんちゃんのごさかなくん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム かたくちいわし	にんじん はくさいキムチ ビーマン しょうが たまねぎ ほししいたけ こまつな もやし きゅうり とうもろこし ちんげんさい	せいはいくまい しょうぶつゆ もちごめ さんおんとう ごまあぶら かたくりこ しろごま	671	30.6	
15	金	バターロール 牛乳 とりにくのからあげ キャベツとハムのサラダ キャロットポタージュ いちご	ぎゅうにゅう とりになく ハム なまクリーム	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ いちご	バターロール さんおんとう かたくりこ しょうぶつゆ バター せいはいくまい	659	25.6	
18	月	ごはん ポークカレー こまつなとツナサラダ はくさいとソーセージのスープ りんごゼリー 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ソーセージ とりになく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんごピューレ こまつな グリーンピース キャベツ きゅうり レモン とうもろこし セロリ はくさい ちんげんさい	せいはいくまい しょうぶつゆ じゃがいも カレールウ さんおんとう りんごゼリー	720	25.6	
19	火	ごはん 牛乳 さけのこうみやき にくじゃが わかめととうふのみそじる カラマンダリン	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ わかめ かつおぶし みそ	ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ しらす えだまめ だいこん しめじ こまつな カラマンダリン	せいはいくまい じゃがいも しょうぶつゆ さんおんとう	650	32.1	
20	水	さつまいもごはん かつおのごまみそかけ あおなのりあえ かきたまじる バイナップル 牛乳	ぎゅうにゅう かつお みそ のり なたと たまご かつおぶし こんぶ	しょうが こまつな にんじん もやし とうもろこし たまねぎ ほししいたけ えのきたけ ちんげんさい バイナップル	せいはいくまい さつまいも かたくりこ しょうぶつゆ さんおんとう しろすりごま エッグケア	679	30.3	
21	木	ごはん 牛乳 とりにくのピリからやき はるさめサラダ ワンタンスープ バナナ	ぎゅうにゅう とりになく ハム ぶたにく なた	しょうが にんじん にんにく キャベツ もやし ほししいたけ ねぎ ちんげんさい バナナ	せいはいくまい さんおんとう ごまあぶら はるさめ しろごま ウェーブワンタン	661	29.9	
22	金	♪にゅうがくおいわいメニュー♪ おせきはん あかうおのおうごんやき おひたし とりごぼうじる おいわいクレープ 牛乳	ぎゅうにゅう あかうお かつおぶし とりになく とうふ こんぶ	にんじん もやし こまつな ごぼう たまねぎ えのきたけ ちんげんさい	せいはいくまい もちごめ あずき ごましお エッグケア おいわいクレープ	695	30.6	
23	土	じゅぎょうさんかんぴ ※おべんとうなし						
25	月	ふりかえきゅうぎょうび						
26	火	ミルクパン 牛乳 スパゲティナポリタン ハーブチキン キャベツとベーコンのスープ ソファールげんきヨーグルト [代替:りんごゼリー]	ぎゅうにゅう とりてばもと ソーセージ こなチーズ ベーコン とりになく ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン キャベツ とうもろこし パセリ パジル ローズマリー	ミルクパン オリーブオイル スパゲティ しょうぶつゆ バター じゃがいも	702	30.2	
27	水	わかめごはん 牛乳 さばのごまだれやき アーモンドあえ みそちゃんこじる みしょうかん	ぎゅうにゅう わかめ ノルウェーさば ぶたにく かつおぶし みそ	こまつな にんじん キャベツ とうもろこし ねぎ しょうが だいこん もやし はくさい えのきたけ にら みしょうかん	せいはいくまい さんおんとう しろごま ごまあぶら アーモンド かたくりこ	687	28.6	
28	木	たけのこごはん きびなごのカリカリフライ だいこんとハムのあえもの のっぺいじる カラマンダリン 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あぶらあげ とりになく とうふ かつおぶし きびなごカリカリフライ	たけのこ にんじん しらす ほししいたけ だいこん きゅうり とうもろこし ごぼう こんにやく ねぎ こまつな カラマンダリン	せいはいくまい しょうぶつゆ さんおんとう エッグケア さといも かたくりこ	670	29.0	
29	金	しょうわのひ						
きゅうしよくのへいきんえいようか						676	29.5	



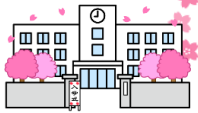
学校給食は、栄養バランスのよい食事によって、子供たちの心身の健康や発育、  
発達を支えるのももちろん、食に関する指導を効果的に進めるための「生きた教材」  
として給食時間を始め、各教科や特別活動等で活用していくものです。  
新型コロナウイルス感染症への対応は、今年度も続けていくことになります。  
安心して給食時間を過ごせるよう、感染拡大防止対策を実施しつつ、毎日の給食  
時間を中心に授業等とも連携しながら食育を進めていけたらと考えています。  
今年度も『おいしくて安全な給食』作りを目指していきたいと思っておりますので、  
どうぞよろしくお願いたします。

※エッグケア:卵を含まないマヨネーズタイプ調味料です。

※給食で使用のキムチについて:ごまやアミ等のアレルギーを含まない辛さ控えめのキムチです。

## 1年生のきゅうしよくについて

- 1年生は給食に慣れるために、12日(火曜日)から  
15日(金曜日)まで次の献立になります。
- 12日(火曜日)~14日(木曜日):ぎゅうにゅうのみ
- 15日(金曜日):バターロール とりになくのからあげ  
キャベツとハムのサラダ いちご  
ぎゅうにゅう



※ざいりょうなどのつごうにより、こんだてないようをへんこうするばあがあります。

ごんたてよひいよう  
献立予定表 に載せている栄養価は、  
中学年(3・4年生)のエネルギー650 kcal、  
たんぱく質21~32.5g(エネルギーの13~20%)  
を基準として算出しています。