

平成24年



4月 献立予定表



深谷市立幡羅小学校

日	曜	献立			食品の働き			エネルギー	蛋白質
		主食	牛乳	おかず	血や肉を作る (赤の食品)	熱や力になる (黄の食品)	体の調子を整える (緑の食品)	kcal	g
11	水	ビビンバ	牛乳	揚げ餃子 若布スープ	牛乳 豚肉 鶏卵 なんと 若布	ご飯 砂糖 油 ごま	もやし きゅうり 小松菜 にんにく 玉葱 人参 生姜	660	26.9
12	木	サンマーメン	牛乳	オレンジ蒸しパン 中華サラダ	牛乳 豚肉 鶏卵 ハム	中華麺 油 蒸しパンミックス 春雨 砂糖	もやし 人参 筍 キャベツ ねぎ きゅうり 生姜	659	22.6
13	金	ご飯	牛乳	じゃがいものカレー煮 厚焼き玉子・大根おろし 青菜ときのこのソテー	牛乳 豚肉 さつま揚げ 鶏卵 ハム	ご飯 砂糖 じゃが芋 油 バター	菜隠元 しめじ 玉葱 大根 人参 ほうれん草	640	22.5
16	月	ご飯	牛乳	白花豆コロッケ・キャベツ 大豆の磯煮 かきたま汁・果物	牛乳 ひじき 大豆 鶏肉 鶏卵 豆腐	ご飯 砂糖 油 片栗粉	キャベツ 菜隠元 玉葱 人参 ねぎ 小松菜 果物	644	22.9
17	火	フルーツ クリームサンド	牛乳	焼きフランク キャベツと肉団子のスープ スティック野菜	牛乳 鶏肉 フランクフルト 豚肉 鶏卵	パン 小麦粉 春雨	黄桃 パインアップル 玉葱 人参 にら ほうれん草 パナ	682	26.5
18	水	鶏天井	牛乳	なめこ汁 和風サラダ 青リンゴゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 若布	麦ご飯 砂糖 小麦粉 油 片栗粉 ごま	小松菜 なめこ ねぎ 大根 人参 玉葱 キャベツ	642	24.4
19	木	肉うどん	牛乳	お好み焼き たくあんサラダ 果物	牛乳 なんと 豚肉 桜エビ ハム 青のり	地粉うどん 小麦粉 油 ごま	人参 玉葱 にら 小松菜 キャベツ きゅうり 果物	641	25.4
20	金	ご飯 (トッピングひじき)	牛乳	野菜焼 鱈の明太マヨネーズ焼き ごまあえ	牛乳 生揚げ 鱈 明太子 ひじき	ご飯 ごま じゃが芋 油 マヨネーズ 砂糖	ねぎ 人参 大根 小松菜 キャベツ ごぼう もやし	619	25.6
21	土	スティックパン	牛乳	春キャベツとオオのトマト ひじき入りつくね セサミサラダ	牛乳 ツナ ベーコン 生クリーム ひじき 鶏肉	パン 油 スパゲティ 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 パセリ マッシュルーム	659	24.0
23	月	カレーライス	牛乳	大豆のカリカリ揚げ ハムと大根のサラダ	牛乳 豚肉 大豆 剣えび ハム チーズ	麦ご飯 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋	人参 玉葱 生姜 大根 きゅうり キャベツ	713	22.8
24	火	きな粉揚げパン	牛乳	ワンタンスープ ツナと野菜のミックスサラダ フルーツ Fe ヨーグルト	牛乳 きな粉 豚肉 ツナ フルーツ Fe ヨーグルト	パン 砂糖 油 ワンタン じゃが芋	人参 きゅうり 玉葱 キャベツ ねぎ もやし 小松菜	685	24.5
25	水	ご飯	牛乳	武者汁 かぼちゃ挽肉フライ 切り干し大根の炒り煮	牛乳 鶏肉 豚肉 あさり 油揚げ 竹輪	ご飯 パン粉 油 砂糖 ごま	人参 大根 ねぎ ごぼう キャベツ 干し椎茸 菜隠元	658	22.6
26	木	ごま味噌 ラーメン	牛乳	黒糖パンケーキ カミカミ和え	牛乳 豚肉 するめ ハム	中華麺 砂糖 ごま くるみ ケキミックス 油	玉葱 人参 ねぎ 小松菜 きゅうり もやし にら 大根	701	28.0

*毎月19日は食育の日です。毎日バランスのとれた朝食を、しっかり食べて登校してください。

ご入学・ご進級おめでとうございます 朝ごはんは毎日ハッピーサイクル！



「おはよう、いただきます。」

朝ごはんをしっかり食べると、
身体や頭が活動を開始する。やる気が出てきて、
元気に登校できる。朝、おなかがすいた状態で、
目覚めることができる。次の日も朝ごはんをしっかり
食べるために夜更かしや寝る
前の間食を慎むことができる。お昼の給食まで集中力と
体力が途切れずに授業を
受けられる。

平成23年



4月 献立予定表



深谷市立幡羅小学校

日	曜	献立			食 品 の 働 き			エネルギー	蛋白質
		主食	牛乳	おかず	血や肉を作る (赤の食品)	熱や力になる (黄の食品)	体の調子を整える (緑の食品)	kcal	g
12	火	バターロール	牛乳	煮ぼうと 果物	牛乳 油揚げ 豚肉	パン ひもかわ	しめじ 小松菜 ねぎ 大根 人参 白菜 果物	508	18.5
13	水	ご飯 (ふりかけ)	牛乳	大根と豚肉の煮込み	牛乳 豚肉 さつま揚げ	ご飯 砂糖	大根 人参 ねぎ 英隠元 生姜	481	18.8
14	木	カレーうどん	牛乳	果物	牛乳 豚肉 なると	地粉うどん 油	玉葱 ねぎ 人参 小松菜 パナナ	579	18.3
15	金	ご飯 (ふりかけ)	牛乳	肉じゃが	牛乳 豚肉 さつま揚げ	ご飯 砂糖 じゃが芋 油	玉葱 人参 英隠元	561	20.0
18	月	ご飯	牛乳	回鍋肉 フルーツムース	牛乳 豚肉	ご飯 砂糖 油 ムース	キャベツ 人参 ピーマン 筍 にんにく	533	18.3
19	火	子どもパン (マッシュルームズ)	牛乳	ボトフ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン ヨーグルト	パン じゃが芋	玉葱 人参 キャベツ	510	18.5
20	水	若布ご飯	牛乳	厚揚げと豚肉のみそ炒め 果物	牛乳 若布 豚肉 生揚げ	ご飯 砂糖 油	生姜 ピーマン キャベツ 人参 干し椎茸 果物	580	23.9
21	木	麻婆麺	牛乳	みかんゼリー	牛乳 豚肉 豆腐	中華麺 油	ねぎ 人参 筍 もやし 干し椎茸 チンゲンツァイ	529	19.5
22	金	ご飯	牛乳	豚肉とブロッコリーの 中華炒め かぼちゃクリーム大福	牛乳 豚肉	ご飯 砂糖 油	キャベツ 人参 ねぎ 生姜 筍 ブロッコリー	515	16.2
25	月	ご飯	牛乳	すき焼き風煮 果物	牛乳 豆腐 豚肉	ご飯 砂糖 油	人参 椎茸 ねぎ 白菜 果物	535	21.0
26	火	はちみつパン	牛乳	和風スパゲティ 果物	牛乳 いか ベーコン のり	パン 油 スパゲティ	しめじ 小松菜 玉葱 人参 果物	599	21.6
27	水	ポークカレー	牛乳	果物	牛乳 チーズ 豚肉	ご飯 油 じゃが芋	玉葱 人参 生姜 にんにく 果物	619	18.4
28	木	ごまみそ ラーメン	牛乳	兎まんじゅう	牛乳 豚肉	中華麺 油 ごま 兎まんじゅう	玉葱 人参 ねぎ もやし キャベツ 小松菜 きくらげ	610	23.9

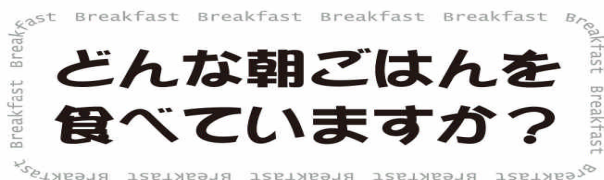
*毎月19日は食育の日です。毎日バランスのとれた朝食を、しっかり食べて登校してください。*1年生は18日から給食です。

ご入学・ご進級おめでとうございます

伸び盛りの子どもたちに、今年度も安全でおいしく、そして楽しみにされる給食を目指して励みたいと思います。よろしく願いいたします。

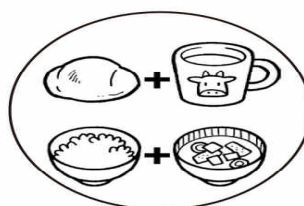
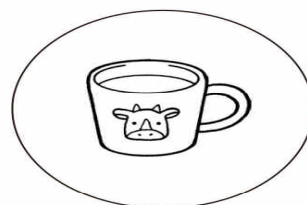
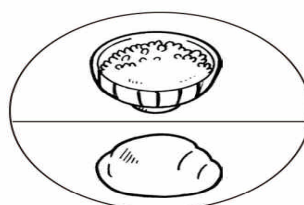
朝ごはんは大切なエネルギー源です

家族そろって毎朝食べよう！



朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありますか？

「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。



2品

3品以上

※計画停電により、主食と牛乳に主菜とデザート献立になります。なるべく栄養価を満たすようにしていますが、ご了承ください。