

こんだて4月

笠間市立北川根小学校

11日 (月)		12日 (火)		13日 (水)		14日 (木)		15日 (金)		16日 (土)		17日 (日)		18日 (月)		19日 (火)		20日 (水)		21日 (木)		22日 (金)		23日 (土)		24日 (日)		25日 (月)		26日 (火)		27日 (水)		28日 (木)		29日 (金)		30日 (土)		31日 (日)			
ごはん		キーマカレーライス		ごはん		ミルクパン		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
ぎゅうにゅう		(ごはん)		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
さんまのしょうがに		かんてんサラダ		わかさぎフリッター		ポークピーズ		ハンバーグのオニオンソース		ハンバーグのオニオンソース		ハンバーグのオニオンソース		ハンバーグのオニオンソース		ハンバーグのオニオンソース		ハンバーグのオニオンソース		ハンバーグのオニオンソース		ハンバーグのオニオンソース		ハンバーグのオニオンソース		ハンバーグのオニオンソース		ハンバーグのオニオンソース		ハンバーグのオニオンソース		ハンバーグのオニオンソース		ハンバーグのオニオンソース		ハンバーグのオニオンソース		ハンバーグのオニオンソース		ハンバーグのオニオンソース		ハンバーグのオニオンソース	
さんぴら		かんてんサラダ		かまぼこのとさあえ		カラフルサラダ		カラフルサラダ		カラフルサラダ		カラフルサラダ		カラフルサラダ		カラフルサラダ		カラフルサラダ		カラフルサラダ		カラフルサラダ		カラフルサラダ		カラフルサラダ		カラフルサラダ		カラフルサラダ		カラフルサラダ		カラフルサラダ		カラフルサラダ		カラフルサラダ		カラフルサラダ		カラフルサラダ	
とうふとたまねぎのみそしる		おいわいクレープ(1ねんのみ)		にくじゃが		ジャーマンポテト		じゃじゃ		じゃじゃ		じゃじゃ		じゃじゃ		じゃじゃ		じゃじゃ		じゃじゃ		じゃじゃ		じゃじゃ		じゃじゃ		じゃじゃ		じゃじゃ		じゃじゃ		じゃじゃ		じゃじゃ		じゃじゃ		じゃじゃ		じゃじゃ	
635	2.1	628	2.1	627	1.4	635	2.0	635	2.0	635	2.0	635	2.0	635	2.0	635	2.0	635	2.0	635	2.0	635	2.0	635	2.0	635	2.0	635	2.0	635	2.0	635	2.0	635	2.0	635	2.0	635	2.0	635	2.0		
うまにどん		きつねうどん		ごはん		こくとうコッペパン		ふたどん (ごはん)		ふたどん (ごはん)		ふたどん (ごはん)		ふたどん (ごはん)		ふたどん (ごはん)		ふたどん (ごはん)		ふたどん (ごはん)		ふたどん (ごはん)		ふたどん (ごはん)		ふたどん (ごはん)		ふたどん (ごはん)		ふたどん (ごはん)		ふたどん (ごはん)		ふたどん (ごはん)		ふたどん (ごはん)		ふたどん (ごはん)		ふたどん (ごはん)			
(むぎごはん)		(ソフトめん)		ぎゅうにゅう		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ		あじのなんばんづけ	
ピーマンサラダ		ちくわのいそべあげ		キャベツのごまあえ		ジャーマンポテト		ジャーマンポテト		ジャーマンポテト		ジャーマンポテト		ジャーマンポテト		ジャーマンポテト		ジャーマンポテト		ジャーマンポテト		ジャーマンポテト		ジャーマンポテト		ジャーマンポテト		ジャーマンポテト		ジャーマンポテト		ジャーマンポテト		ジャーマンポテト		ジャーマンポテト		ジャーマンポテト		ジャーマンポテト			
さくらゼリー		こまつなのおひたし		とりにくとしょうがのスープ		やさいとむぎのコンソメスープ		やさいとむぎのコンソメスープ		やさいとむぎのコンソメスープ		やさいとむぎのコンソメスープ		やさいとむぎのコンソメスープ		やさいとむぎのコンソメスープ		やさいとむぎのコンソメスープ		やさいとむぎのコンソメスープ		やさいとむぎのコンソメスープ		やさいとむぎのコンソメスープ		やさいとむぎのコンソメスープ		やさいとむぎのコンソメスープ		やさいとむぎのコンソメスープ		やさいとむぎのコンソメスープ		やさいとむぎのコンソメスープ		やさいとむぎのコンソメスープ		やさいとむぎのコンソメスープ		やさいとむぎのコンソメスープ			
652	1.8	603	2.1	594	1.8	637	2.1	637	2.1	637	2.1	637	2.1	637	2.1	637	2.1	637	2.1	637	2.1	637	2.1	637	2.1	637	2.1	637	2.1	637	2.1	637	2.1	637	2.1	637	2.1	637	2.1	637	2.1		
25日 (月)		26日 (火)		27日 (水)		28日 (木)		29日 (金)		30日 (土)		31日 (日)		1日 (月)		2日 (火)		3日 (水)		4日 (木)		5日 (金)		6日 (土)		7日 (日)		8日 (月)		9日 (火)		10日 (水)		11日 (木)		12日 (金)		13日 (土)		14日 (日)			
ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
さけのてりやき		とりにくのからあげ		にくだんご		フレンチサラダ		フレンチサラダ		フレンチサラダ		フレンチサラダ		フレンチサラダ		フレンチサラダ		フレンチサラダ		フレンチサラダ		フレンチサラダ		フレンチサラダ		フレンチサラダ		フレンチサラダ		フレンチサラダ		フレンチサラダ		フレンチサラダ		フレンチサラダ		フレンチサラダ		フレンチサラダ			
きりほしたいこんのいために		コーンサラダ		ごまずあえ		フィッシュバーガー		フィッシュバーガー		フィッシュバーガー		フィッシュバーガー		フィッシュバーガー		フィッシュバーガー		フィッシュバーガー		フィッシュバーガー		フィッシュバーガー		フィッシュバーガー		フィッシュバーガー		フィッシュバーガー		フィッシュバーガー		フィッシュバーガー		フィッシュバーガー		フィッシュバーガー		フィッシュバーガー		フィッシュバーガー			
ふのたまごとじに		ワンドンスープ		とりにくとこんにゃくのみそに		コーンポタージュ		コーンポタージュ		コーンポタージュ		コーンポタージュ		コーンポタージュ		コーンポタージュ		コーンポタージュ		コーンポタージュ		コーンポタージュ		コーンポタージュ		コーンポタージュ		コーンポタージュ		コーンポタージュ		コーンポタージュ		コーンポタージュ		コーンポタージュ		コーンポタージュ		コーンポタージュ			
662	2.0	645	1.9	637	2.1	642	2.2	642	2.2	642	2.2	642	2.2	642	2.2	642	2.2	642	2.2	642	2.2	642	2.2	642	2.2	642	2.2	642	2.2	642	2.2	642	2.2	642	2.2	642	2.2	642	2.2				



栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
今月の児童の平均値	634	25.0	20.5	1.9
児童(8~9歳)の基準値	650	21~33	14~22	2未満

2022年4月

学校給食材料表

北川根小学校

日曜日	主に体の組織をつくる					主に体の調子を整える					その他調味料
	1群	2群	3群	4群	5群	6群					
8 金	ごはん				ごはん						
	牛乳	牛乳									
	カラフルみそぼろ	ふた肉・みそ	にんにく・しょうが・とうもろこし えだまめ	にんにく・しょうが・とうもろこし	さとう	ごま・油					
	こんにやくサラダ	とり肉	にんじん	きゅうり・キャベツ	こんにやく	ごま					
11 月	チンゲンサイのスープ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しいたけ・はくさい	クレープ★	中華味・食塩・こしょう					
	おいわいクレープ(2~6年)				クレープ★						
	ごはん				ごはん						
	牛乳	牛乳			ごはん						
12 火	さんまのしょうが煮★	さんまのしょうが煮★	にんじん	ごぼう	こんにやく・さとう	ごま・油					
	ふた肉・油あげ	とらふ・みそ	にんじん・ごまつな	たまねぎ・だいこん	ごはん	かつおだし					
	とらふ・みそ										
	牛乳	牛乳									
13 水	わかさぎフリッター	わかさぎフリッター★									
	わかさぎのたまご煮	わかさぎのたまご煮	にんじん・ピーマン	たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう	油					
	かまぼこのたまご煮	かまぼこ★・かつおぶし	ごまつな・にんじん	きゅうり・みずな・キャベツ	さとう	酢・しょうゆ・食塩					
	肉じゃが	ぶた肉	にんじん	しょうが・たまねぎ・さやいんげん	じゃがいも・しらたき さとう	酒・みりん・しょうゆ					
14 木	ミルクパン				ミルクパン						
	牛乳	牛乳									
	ポーケビーンズ	大豆・ぶた肉	にんじん・グリーンピース トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	油					
	カラフルサラダ		パプリカ・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	油					
15 金	ハンバーグ	ハンバーグ★									
	まぐろ油漬	まぐろ油漬	パプリカ	キャベツ・きゅうり	さとう	油					
	ペーコン★・卵	ペーコン★・卵	にんじん	たまねぎ・レタス・ねぎ・しめじ	さとう	油					
	麦ごはん				麦ごはん						
18 月	うま煮	生揚げ・ぶた肉・ちくわ★	にんじん・にら	キャベツ・たけのこ・ねぎ・きくらげ しょうが	さとう・でんぶん	油・ごま油					
	ビーフンサラダ	ハム★	にんじん	もやし・きゅうり	ビーフン	酢・しょうゆ					
	さくらゼリー				さくらゼリー★	ドレッシング					
	ソフトめん				ソフトめん						
19 火	きつねうどん汁	油あげ・ぶた肉	にんじん・ほうれんそう	ねぎ	油	だし・パック・食塩・酒・みりん・しょうゆ					
	牛乳	ちくわ★	ごまつな・にんじん	キャベツ	てんぷら粉	油					
	ちくわのいそべあげ				ごはん	しょうゆ					
	ごまつなのおひたし										
20 水	あじのなまぼんづけ	あじでんぶんつき★									
	キャベツのこまあえ		にんじん・パセリ	たまねぎ	さとう	油					
	とり肉としょうがのスープ	とり肉	にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・もやし	さとう	ごま					
	こくろコップパン			しょうが・たまねぎ・きくらげ・ねぎ	はるさめ	油					
21 木	ほうれんそうのチーズオムレツ	ほうれんそうのチーズオムレツ★			こくろコップパン						
	ジャーマンポテト	ペーコン★	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	バター・油					
	野菜と麦のコンソメスープ	とり肉	にんじん	たまねぎ・キャベツ	麦	油					
	ごはん				ごはん						
22 金	ぶたどんの具	ぶた肉	ごまつな・にんじん	切り干しだいこん・たまねぎ えのきたけ・しょうが	さとう	油					
	ごまつなのからしあえ			もやし	しらたき・さとう	酒・みりん・しょうゆ					
	わかめとじゃがいものみそ汁	油あげ・とうふ・みそ	にんじん	たまねぎ・しめじ・さやいんげん	じゃがいも	しょうゆ・からし					
	ごはん				ごはん	だし・パック					
25 月	さけのりやき	さけのりやき★									
	切り干しだいこんのいため煮	油あげ・ちくわ★	にんじん	切り干しだいこん・しいたけ	こんにやく・さとう	油					
	ふの卵とじ煮	とり肉・卵	にんじん	たまねぎ・しめじ・さやいんげん	ふ・じゃがいも・さとう	油					
	ごはん				ごはん						
26 火	とり肉のからあげ	とり肉	にんじん	しょうが	でんぶん・小麦粉	油					
	コーンサラダ		にんじん	とうもろこし・きゅうり・キャベツ	ワンタン	油					
	ワンタンスープ	ぶた肉・なると★	にんじん・にら	ねぎ・もやし・しょうが	ワンタン	油					
	ごはん				ごはん						
27 水	肉だんご	肉だんご★	ごまつな	もやし・キャベツ	さとう	ごま					
	ごまずあえ		にんじん	ごぼう・だいこん・しいたけ・しょうが さやいんげん	こんにやく・さとう	油					
	とり肉とこんにやくのみそ煮	とり肉・さつまあげ★・みそ	にんじん		こんにやく・さとう	油					
	まるパン				まるパン						
28 木	ホキフライ	ホキフライ★									
	フレンチサラダ		プロッコリー・にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	油					
	コーンポタージュ	ペーコン★・白いんげん	パセリ	たまねぎ・とうもろこし	さとう	油					

※ 物質の都合により、簡立を変更することがあります。ご了承ください。★は加工食品です。