4月　こんだてひょう

【今月の栄養価】　　（基準値）
エネルギー　＝　６６８　Ｋｃａｌ　（６５０Ｋｃａｌ）
たんぱくしつ　＝　２４．５　ｇ　（２１．１ｇ～３２．５ｇ）
ししつ　＝　２０．５　ｇ　（１４．４ｇ～２１．６ｇ）

＊栄養価（基準値）は、小学校３・４年生の数値です。
中学生は、この約１．３倍になります。

弟子屈町学校給食センター

日 曜日	こんだてめい しゅしょく	ふくしょく	黄のなかま 熱や力のもとになるもの	赤のなかま 血や肉や骨になるもの	緑のなかま 体の調子を整えるもの
9　日	ごはん	チキンカレー	こめ　いも・カレールー・ハヤシルウ・バター	とりにく	★ たまねぎ･にんじん・りんご・にんにく
				牛乳	
水　曜		だいこんのサラダ	マヨネーズ・さとう	とりにく	だいこん・きゅうり・にんじん
10　日	ごはん	にこみにくどん	こめ　さとう	ぶたにく	★ たまねぎ・つきこんにゃく・しょうが
		もやしのサラダ（ちゅうかふう）	ごまあぶら・さとう・ごま	とりにく　牛乳	もやし・きゅうり・にんじん
木　曜		みそしる（フノリ）		★ とうふ・ふのり	ながねぎ
11　日	スパゲッティ	スパゲッティミートソース	スパゲッティ・バター・さとう・あぶら	ぶたにく・だいず	★ たまねぎ・にんじん・グリンピース・にんにく・トマト
				牛乳	
金　曜		ゼリーあえ	さとう		もも・みかん・パイナップル・りんごかじゅう
14　日	わかめごはん	しろみざかなのフライ　パックソース	こめ・ごま　パンこ　あぶら	わかめ　さかな	
		だいこん と きゅうりのつけもの	ごま	こんぶ・かつお　牛乳	きゅうり・だいこん
月　曜		みそしる（ナメコ）		★ とうふ	なめこ･ながねぎ
15　日	コッペスライス	ブロッコリーのツナあえ	こむぎこ　マカロニ・マヨネーズ	まぐろ	ブロッコリー・にんじん・きゅうり
		はるさめスープ	はるさめ	とりにく・たまご　牛乳	★ ながねぎ・こまつな・しいたけ
火　曜		りんごジャム	さとう・コーンスターチ		りんご
16　日	ごはん	マーボーだいこん	こめ　ごまあぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく	だいこん・にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが
		ナムル	さとう・ごま・ごまあぶら	牛乳	もやし・きゅうり・にんじん・にんにく
水　曜		わかめスープ		とりにく・わかめ	★ ながねぎ・しいたけ・にんじん
17　日	ごはん	ハヤシライス	こめ　いも・ハヤシルウ・バター・さとう	ぶたにく	★　★ たまねぎ･にんじん・しいたけ・トマトピューレ・グリンピース
				牛乳	
木　曜		ヘルシーサラダ	ごまあぶら・さとう	とりにく	きゅうり・にんじん・つきこんにゃく・もやし
18　日	ラーメン	しおやさいラーメン	ラーメン・ごまあぶら・ごま	ぶたにく･とりにく	★ はくさい・ながねぎ・もやし・コーン・たまねぎ・にんじん・にんにく・ しょうが・たけのこ
				牛乳	
金　曜		はちみつレモンゼリー	さとう・はちみつ		レモン
21　日	ごはん	だいこんとぶたにくのにもの	こめ　さとう・あぶら	ぶたにく	ながねぎ・だいこん・しょうが
		さんしょくやさいのごまあえ	ごま・さとう	牛乳	はくさい・にんじん・こまつな
月　曜		みそしる（とうふ･ねぎ）		★ とうふ・あげ	ながねぎ
22　日	チーズロールパン	マカロニグラタン	こむぎこ　マカロニ・でんぷん・なまクリーム・バター	とりにく・ぎゅうにゅう・チーズ	★ たまねぎ・にんじん・グリンピース・しめじ
		シーチキンサラダ	マヨネーズ	まぐろ　牛乳	★ キャベツ・きゅうり・たまねぎ・コーン
火　曜		たまねぎのスープ		とりにく	★　★ たまねぎ・しいたけ・にんじん
23　日	ごはん	とかちだいずコロッケ	こめ　パンこ・いも・こむぎこ・あぶら・さとう	だいず	たまねぎ
		かんこくふうサラダ	ごまあぶら・さとう・ごま	ぶたにく　牛乳	きゅうり・キャベツ・ながねぎ・しょうが・にんにく
水　曜		みそしる（こまつな）		あげ	こまつな・にんじん
24　日	ごはん	ポークカレー	こめ　いも・バター・さとう・カレールー・ハヤシルウ	★ ぶたにく（てしかがポーク）	★ たまねぎ･にんじん・にんにく・りんご
				牛乳	
木　曜		フルーツヨーグルトあえ	なまクリーム・さとう	ヨーグルト	みかん・パイナップル・もも・バナナ
25　日	うどん	みそうどん	うどん・ごまあぶら	ぶたにく・あげ	★ ながねぎ・にんじん・しいたけ・しめじ・ごぼう・しょうが
				牛乳	
金　曜		ジャーマンポテト	いも・バター	ベーコン	★ たまねぎ・パセリ
28　日	ごはん	さばのしょうがに	こめ　さとう	さば	しょうが
		きりぼしだいこんのにもの	さとう	とりにく・あげ・ひじき　牛乳	にんじん・だいこん
月　曜		ぶたじる	いも	★ とうふ・ぶたにく	★ つきこんにゃく・だいこん・ごぼう・にんじん・ながねぎ・たまねぎ・しょうが
30　日	ごはん	とりのぴりからどんぶり	こめ　あぶら・さとう・ごまあぶら	とりにく	★　★ たまねぎ・ピーマン・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく
		ほうれんそうともやしのおひたし		かつお　牛乳	ほうれんそう・もやし・しめじ
水　曜		みそしる（ﾊｸｻｲ）		あげ	はくさい

＊都合により献立・材料等が変更になることがありますので、ご了承ください。
＊牛乳は毎日つきます。
★印は弟子屈産または弟子屈でつくられた食べ物です。

弟子屈町学校給食　　4月

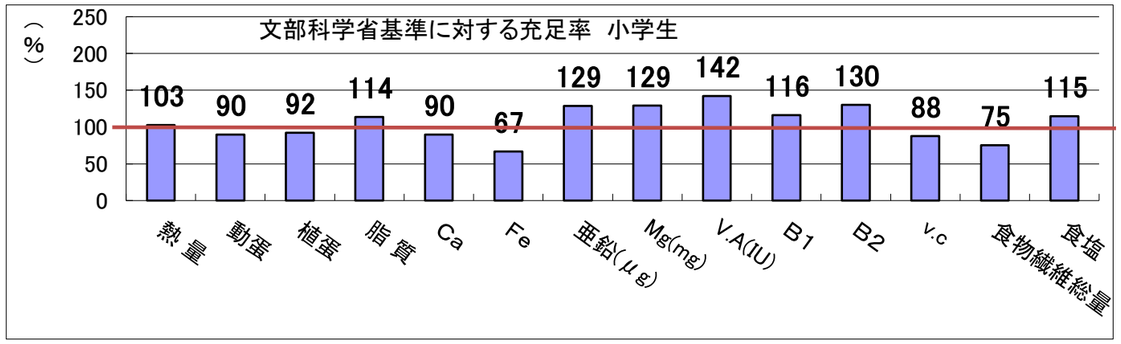
平均摂取量及び充足率(小学生)

1 日平均食数

229 食

168.4 円

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ｃａ(mg)	Ｆｅ(mg)	亜鉛(μg)
充足率	103	90	92	114	90	67	129
基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
摂取量	668	15.3	9.2	20.5	314	2.0	2.6
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	Ｂ１(mg)	Ｂ２(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
充足率	129	142	116	130	88	75	115
基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
摂取量	65	285	0.47	0.52	22	3.4	2.3



弟子屈町学校給食　　4月

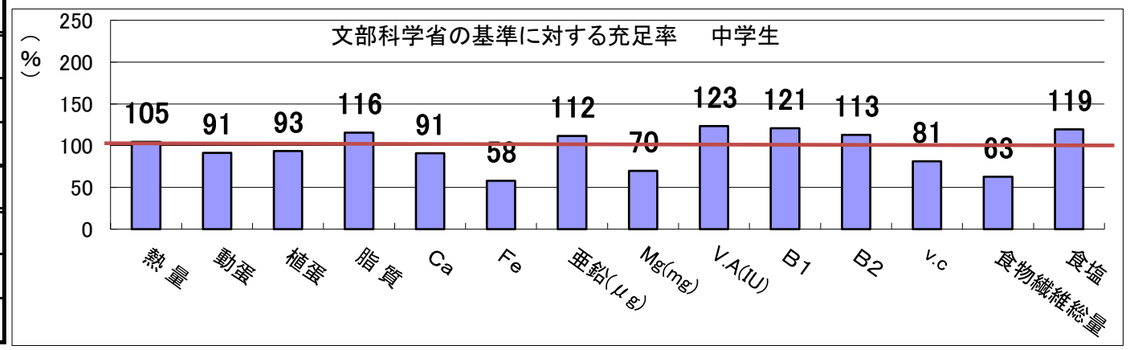
平均摂取量及び充足率(中学生)

1 日平均食数

204 食

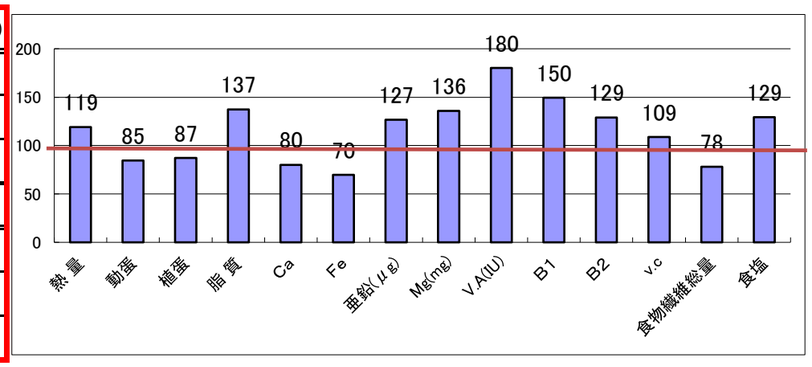
218.9 円

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ｃａ(mg)	Ｆｅ(mg)	亜鉛(μg)
充足率	105	91	93	116	91	58	112
基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
摂取量	868	19.9	12.0	26.6	408	2.6	3.3
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	Ｂ１(mg)	Ｂ２(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
充足率	70	123	121	113	81	63	119
基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
摂取量	84	370.16	0.60	0.68	28.5	4.4	3.0



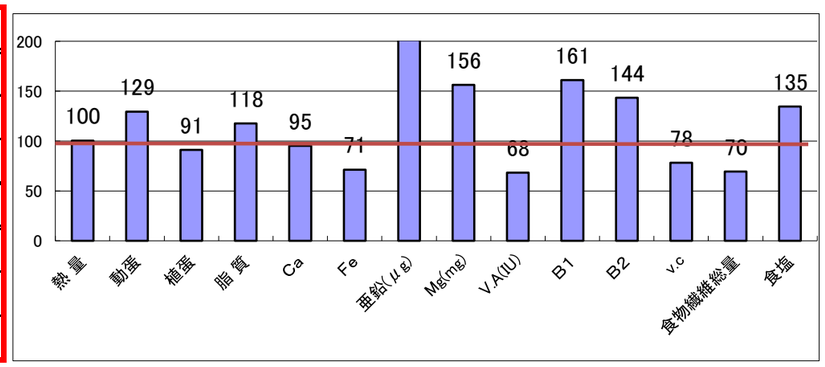
	献　立　名	191 食	
4月9日水曜日	ぎゅうにゅう チキンカレーライス 大根のサラダ	774 kcal タンパク質 23.1 g 脂質 24.7 g 数　量 単位	小学生食数 0 中学生・高校 191 3月17日 130

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	774	14	8.7	24.7	280	2.09	2.53
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	119	85	87	137	80	70	127
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
摂取量	68	360.6	0.6	0.5	27.2	3.5	2.6
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	136	180	150	129	109	78	129



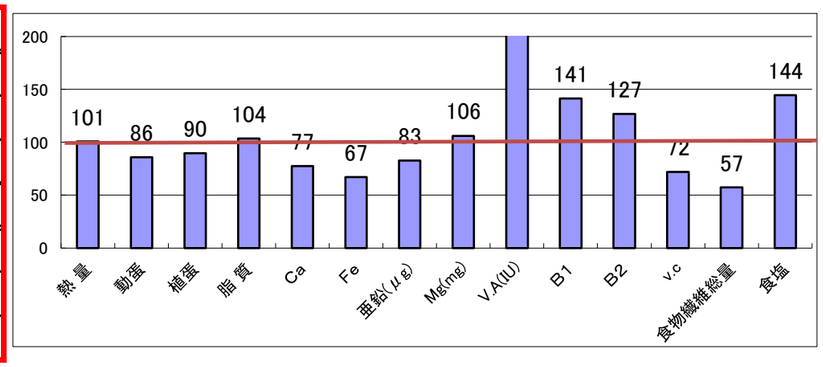
	献　立　名	452 食	
4月10日木曜日	ぎゅうにゅう 煮込み肉丼 もやしのサラダ（中華風） 味噌汁（ふのり）２	652 kcal タンパク質 31.1 g 脂質 21.2 g 数　量 単位	小学生食数 230 中学生・高校 222 3月17日 195

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	652	22	9.1	21.2	334	2.14	4.03
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	100	129	91	118	95	71	201
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
摂取量	78	136.9	0.6	0.6	19.5	3.1	2.7
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	156	68	161	144	78	70	135



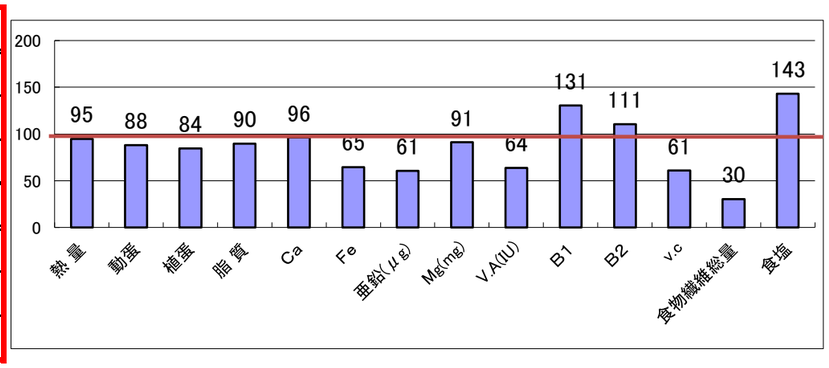
	献　立　名	462 食	
4月11日金曜日	ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース ゼリー和え	655 kcal タンパク質 23.6 g 脂質 18.6 g 数　量 単位	小学生食数 240 中学生・高校 222 3月17日 192

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	655	15	9.0	18.6	271	2.01	1.66
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	101	86	90	104	77	67	83
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
摂取量	53	619.9	0.6	0.5	18.0	2.6	2.9
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	106	310	141	127	72	57	144



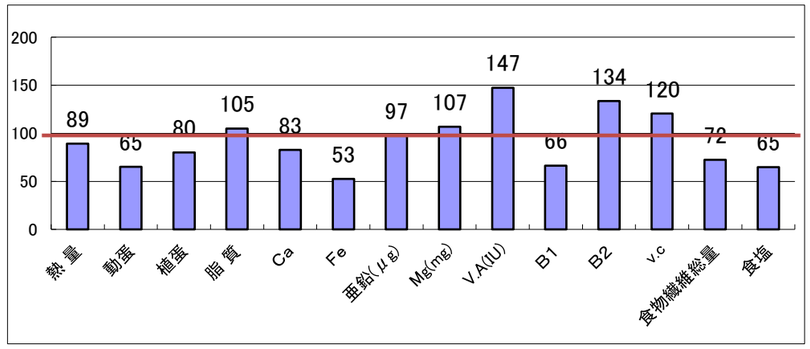
	献　立　名	458 食	
4月14日月曜日	ぎゅうにゅう わかめご飯 白身魚のフライ パックソース 大根ときゅうりの漬物 味噌汁（なめこ）	617 kcal タンパク質 23.4 g 脂質 16.1 g 数　量 単位	小学生食数 235 中学生・高校 223 3月17日 120

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	617	15	8.4	16.1	337	1.94	1.21
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	95	88	84	90	96	65	61
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
摂取量	46	127.5	0.5	0.4	15.2	1.4	2.9
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	91	64	131	111	61	30	143



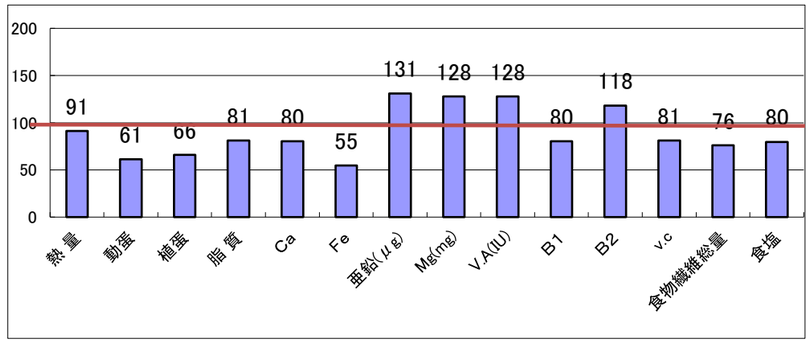
	献　立　名	488 食	
4月15日火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス ブロッコリーのツナ和え 春雨スープ りんごジャム	580 kcal タンパク質 19.1 g 脂質 18.9 g 数　量 単位	小学生食数 265 中学生・高校 223 3月17日 221

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	580	11	8.0	18.9	290	1.58	1.94
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	89	65	80	105	83	53	97
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
摂取量	53	294.8	0.3	0.5	30.1	3.3	1.3
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	107	147	66	134	120	72	65



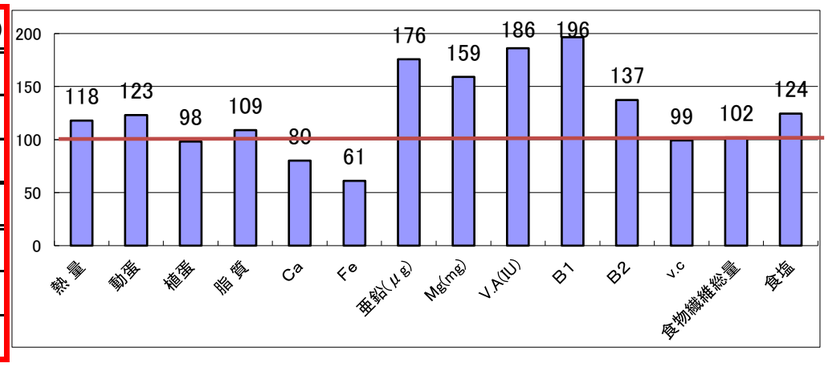
	献　立　名	491 食	
4月16日水曜日	ぎゅうにゅう ごはん マーボー大根 ナムル わかめｽｰﾌﾟ１	594 kcal タンパク質 17.0 g 脂質 14.6 g 数　量 単位	小学生食数 269 中学生・高校 222 3月17日 145

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	594	10	6.6	14.6	281	1.64	2.62
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	91	61	66	81	80	55	131
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
摂取量	64	255.4	0.3	0.5	20.2	3.4	1.6
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	128	128	80	118	81	76	80



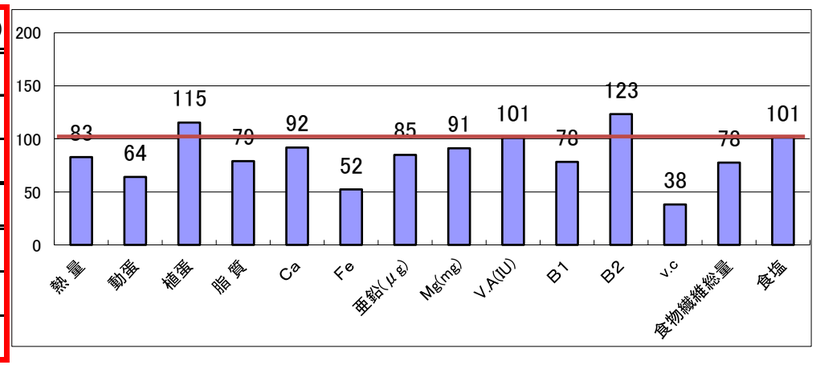
	献　立　名	475 食	
4月17日木曜日	ぎゅうにゅう ハヤシライス ヘルシーサラダ	766 kcal タンパク質 30.7 g 脂質 19.6 g 数　量 単位	小学生食数 267 中学生・高校 208 3月17日 139

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	766	21	9.8	19.6	281	1.83	3.51
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	118	123	98	109	80	61	176
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
摂取量	80	372.1	0.8	0.5	24.8	4.6	2.5
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	159	186	196	137	99	102	124



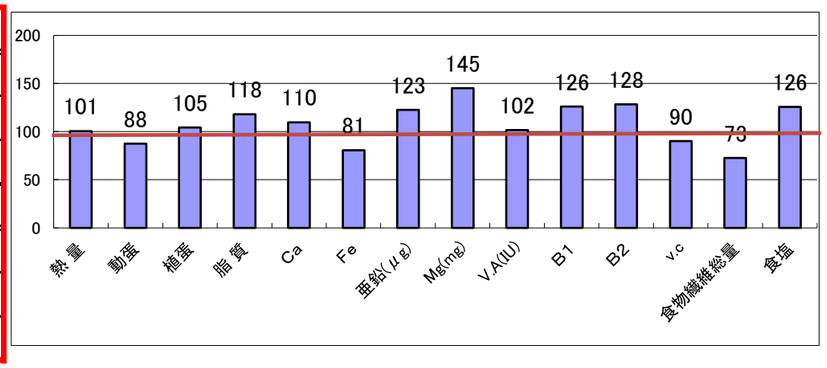
	献　立　名	474 食	
4月18日金曜日	ぎゅうにゅう 塩野菜ラーメン はちみつレモンゼリー	632 kcal タンパク質 22.4 g 脂質 14.2 g 数　量 単位	小学生食数 270 中学生・高校 204 3月17日 184

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	632	11	11.5	14.2	321	1.56	1.70
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	83	64	115	79	92	52	85
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
摂取量	45	201.9	0.3	0.5	9.5	3.5	2.0
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	91	101	78	123	38	78	101



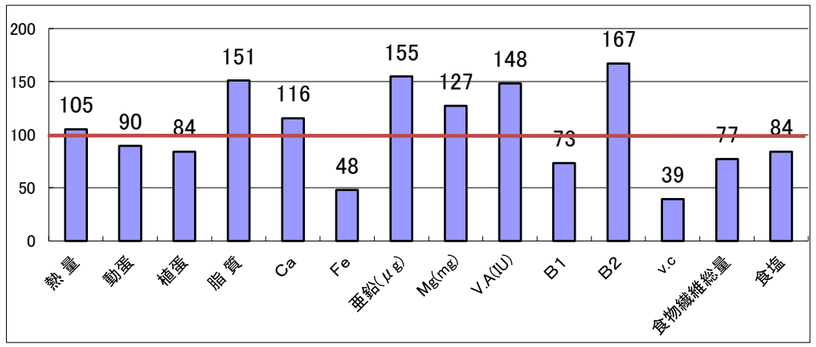
	献　立　名	430 食	
4月21日月曜日	ぎゅうにゅう ごはん 大根と豚肉の煮物 三色野菜の胡麻和え 味噌汁（豆腐･葱）	654 kcal タンパク質 25.4 g 脂質 21.3 g 数　量 単位	小学生食数 268 中学生・高校 162 3月17日 156

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	654	15	10.5	21.3	384	2.42	2.45
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	101	88	105	118	110	81	123
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
摂取量	73	203.1	0.5	0.5	22.5	3.3	2.5
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	145	102	126	128	90	73	126



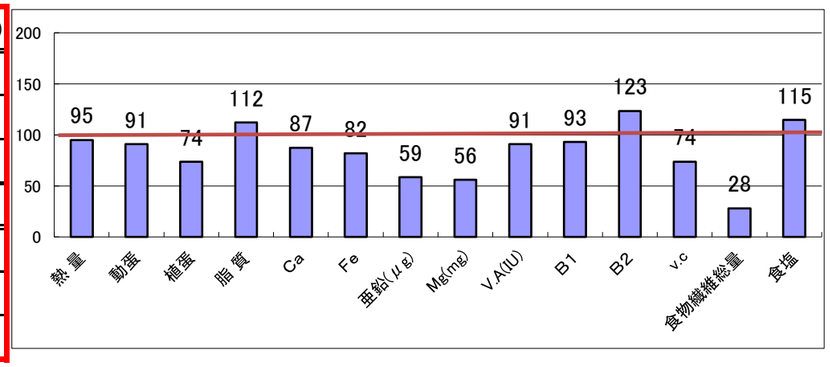
	献　立　名	486 食	
4月22日火曜日	ぎゅうにゅう チーズロールパン マカロニグラタン シーチキンサラダ 玉葱のスープ	684 kcal タンパク質 23.7 g 脂質 27.2 g 数　量 単位	小学生食数 266 中学生・高校 220 3月17日 231

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	684	15	8.4	27.2	404	1.44	3.10
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	105	90	84	151	116	48	155
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
摂取量	64	296.8	0.3	0.7	9.8	3.5	1.7
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	127	148	73	167	39	77	84



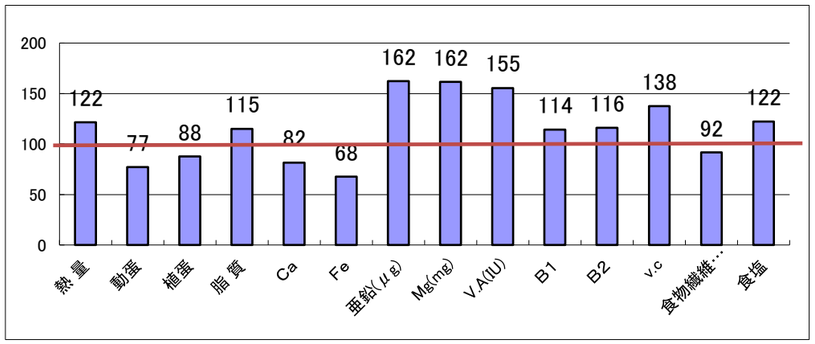
	献　立　名	492 食	
4月23日水曜日	ぎゅうにゅう ごはん 十勝大豆コロッケ 韓国風サラダ 味噌汁（小松菜）	617 kcal タンパク質 22.8 g 脂質 20.2 g 数　量 単位	小学生食数 269 中学生・高校 223 3月17日 169

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	617	15	7.4	20.2	305	2.46	1.17
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	95	91	74	112	87	82	59
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
摂取量	28	181.8	0.4	0.5	18.4	1.3	2.3
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	56	91	93	123	74	28	115



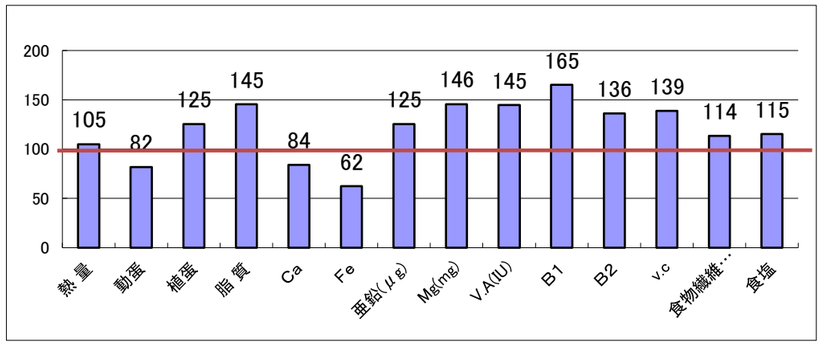
	献　立　名	491 食	
4月24日木曜日	ぎゅうにゅう ポークカレー ヨーグルトあえ	790 kcal タンパク質 21.9 g 脂質 20.7 g 数　量 単位	小学生食数 265 中学生・高校 226 3月17日 140

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	790	13	8.8	20.7	286	2.03	3.25
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	122	77	88	115	82	68	162
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
摂取量	81	310.9	0.5	0.5	34.4	4.1	2.4
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	162	155	114	116	138	92	122



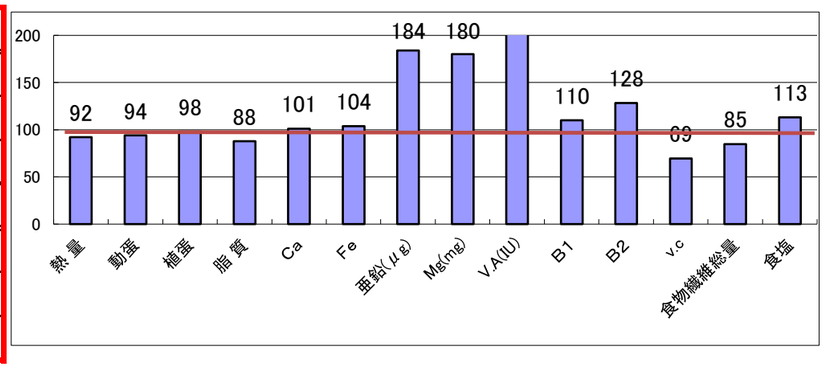
	献　立　名	492 食	
4月25日金曜日	ぎゅうにゅう 味噌うどん ジャーマンポテト	682 kcal タンパク質 26.4 g 脂質 26.2 g 数　量 単位	小学生食数 270 中学生・高校 222 3月17日 182

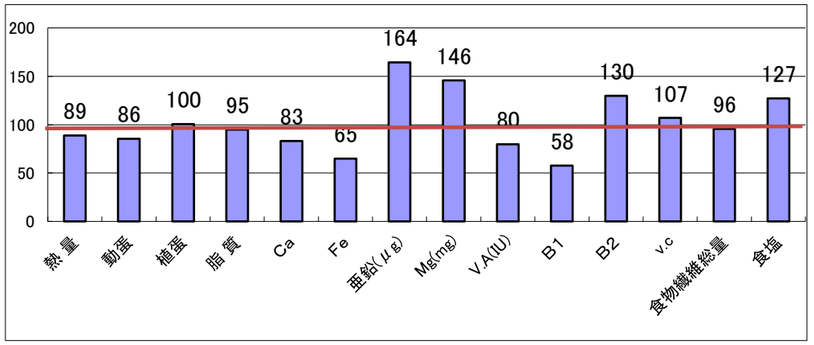
	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	682	14	12.5	26.2	294	1.87	2.51
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	105	82	125	145	84	62	125
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
摂取量	73	289.2	0.7	0.5	34.7	5.1	2.3
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	146	145	165	136	139	114	115



	献　立　名	123 食	
4月28日月曜日	ぎゅうにゅう ごはん 切り干し大根の煮物 豚汁 さばのしょうがに	746 kcal タンパク質 32.8 g 脂質 26.3 g 数　量 単位	小学生食数 47 中学生・高校 76 3月17日 129

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	746	23	9.8	26.3	354	3.11	3.68
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	92	94	98	88	101	104	184
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
摂取量	90	461.1	0.4	0.5	17.4	3.8	2.3
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	180	231	110	128	69	85	113



	献　立　名	492 食	
4月30日水曜日	ぎゅうにゅう 鶏のピリ辛丼 お浸し（ほうれん草・もやし） 味噌汁（白菜）	577 kcal タンパク質 24.6 g 脂質 17.1 g 数　量 単位	小学生食数 269 中学生・高校 223 3月17日 193

	熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
摂取量	577	15	10.0	17.1	291	1.95	3.29
基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
充足率(%)	89	86	100	95	83	65	164
	Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
摂取量	73	159.4	0.2	0.5	26.7	4.3	2.5
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
充足率(%)	146	80	58	130	107	96	127