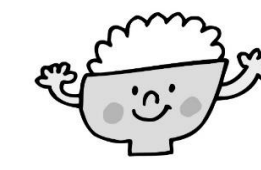




4月 こんだてひょう

【今月の栄養価】 (基準値)
 エネルギー =653Kcal (650Kcal)
 たんぱく質 =25.0g (21.1g~32.5g)
 しじふ =20.8g (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。



令和6年 3月22日
 弟子屈町学校給食センター

日	こんだてめい		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	
曜日	しゅしょく	ふくしょく				
9日	火曜	マカロニサラダ	こむぎこ マカロニ・マヨネーズ・さとう	ベーコン	きゅうり・たまねぎ・にんじん *	
コッペスライス		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 *	
りんごジャム		りんご	さとう・コーンスターチ		りんご	
10日	水曜	とちちだいずクロック	こめ パンこ・いも	だいず	たまねぎ	
ごはん		ひじきのものに	さとう	ひじき・とりにく・だいず・あげ 牛乳	にんじん・つきこんにやく	
みそしる(こまつな・あげ)		あげ・とうふ *			こまつな	
11日	木曜	にこみにくどん	こめ さとう	ぶたにく	たまねぎ・つきこんにやく *	
ごはん		もやしサラダ(ちゅうかふう)	こまあぶら・さとう・こま	とりにく 牛乳	もやし・きゅうり・にんじん	
みそしる(フノリ)		とうふ・ふのり *			ながねぎ	
12日	金曜	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・グリーンピース・にんにく・トマト *	
スパゲッティ				牛乳		
ヨーグルト			ヨーグルト			
15日	月曜	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	
ごはん		さんしょくやさいのごまあえ	こま・さとう	牛乳	はくさい・にんじん・こまつな	
みそしる(とうふ・ねぎ)		とうふ・あげ *			ながねぎ	
16日	火曜	チーズクロック	こむぎこ・いも・さとう・パンこ・こむぎこ・あぶら・こめこ	チーズ・だっしふんにゅう・だいず		
ミルクロールパン		かぼちゃのサラダ	マヨネーズ・さとう	ベーコン 牛乳	かぼちゃ・きゅうり・にんじん・たまねぎ *	
たまごスープ		たまご・とりにく			にんじん・こまつな・しいたけ・ながねぎ *	
17日	水曜	さばのみそに	こめ さとう・でんぶん	さば		
ごはん		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	
ぶたじる		いも	とうふ・ぶたにく *		つきこんにやく・だいこん・ごぼう・にんじん・ながねぎ・たまねぎ・しょうが *	
18日	木曜	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 *	
ごはん		サワーキャベツ	さとう	牛乳	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・レモン	
みそうどん		うどん・こまあぶら	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 *	
19日	金曜	おいわい いちごゼリー	さとう・みずあめ・あぶら	とうにゅう(だいず)	いちご	
22日		月曜	しろみざかなのフライ	こめ パンこ	さかな	
ごはん			はくさいのおひたし		かつお 牛乳	はくさい・こまつな・にんじん
みそしる(ナメコ)	とうふ *				なめこ・ながねぎ	
23日	火曜	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	
コッペスライス		ポトフ	いも	とりにく・ウインナー 牛乳	にんじん・キャベツ・たまねぎ・だいこん *	
チョコレートクリーム		こむぎこ・さとう・バター	ぎゅうにゅう			
24日	水曜	マーボーどうふ	こめ でんぶん・さとう・こまあぶら	ぶたにく・とうふ *	にんじん・ながねぎ・にんにく・しょうが	
ごはん		ぎょうざ(2コ)	でんぶん・さとう・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・とりにく・だいず 牛乳	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
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 *	
25日	木曜	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・グリーンピース *	
ごはん		ヘルシーサラダ	こまあぶら・さとう	牛乳		
ヘルシーサラダ			とりにく		きゅうり・にんじん・つきこんにやく・もやし	
26日	金曜	ごもくラーメン	ラーメン・こまあぶら	ぶたにく・とりにく	ながねぎ・にんじん・もやし・だけのこ	
ラーメン				牛乳		
ゼリーあえ		さとう			もも・みかん・パイナップル・りんごがじゅう	
30日	火曜	とりにくのトマトに	こむぎこ バター・いも・あぶら・さとう	とりにく	トマト・たまねぎ・にんじん・にんにく・グリーンピース・しいたけ *	
チーズロールパン		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 *	
たまねぎのスープ			とりにく		たまねぎ・しいたけ・にんじん *	

*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。



ごはん係

きゅうしょくとうばん しごと
 給食当番のお仕事に、
 少しずつ慣れていきましょう。

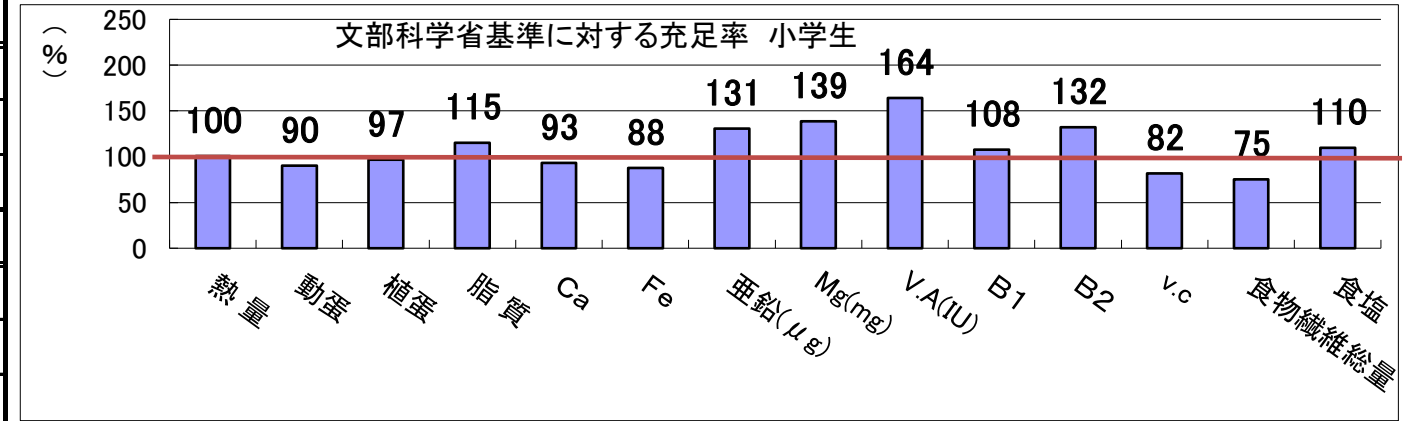


弟子屈町学校給食

4月

平均摂取量及び充足率(小学生)

1日平均食数 240食 166.9円		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
	充足率	100	90	97	115	93	88	131
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	653	15.3	9.7	20.8	326	2.6	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	139	164	108	132	82	75	110
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	69	328	0.43	0.53	20	3.4	2.2

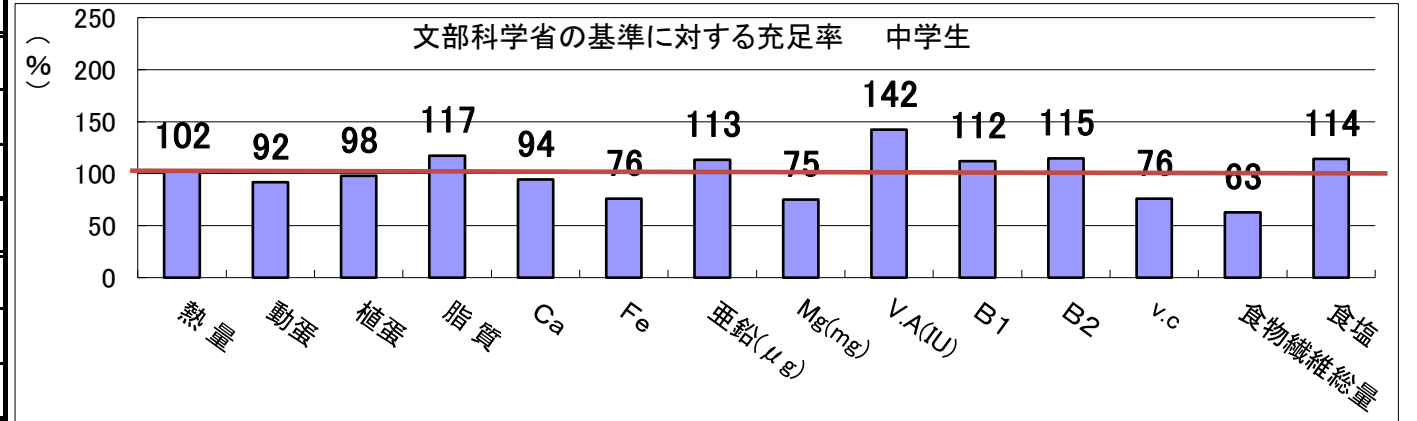


弟子屈町学校給食

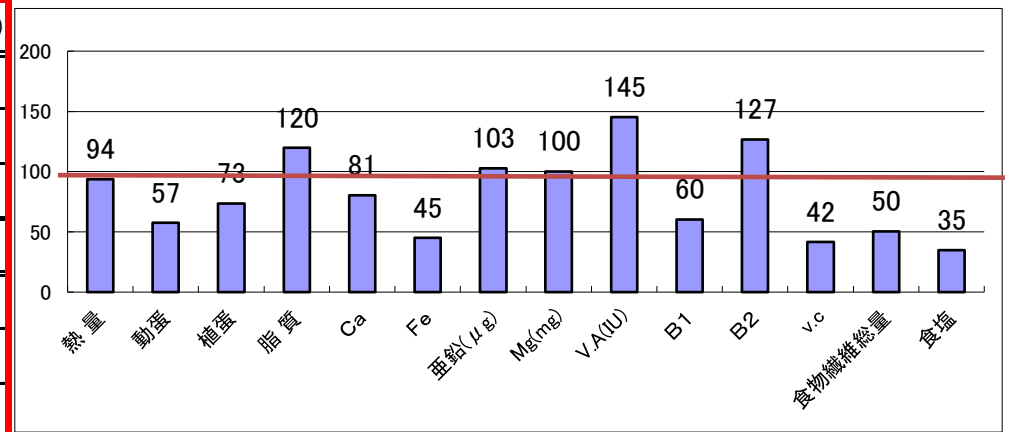
4月

平均摂取量及び充足率(中学生)

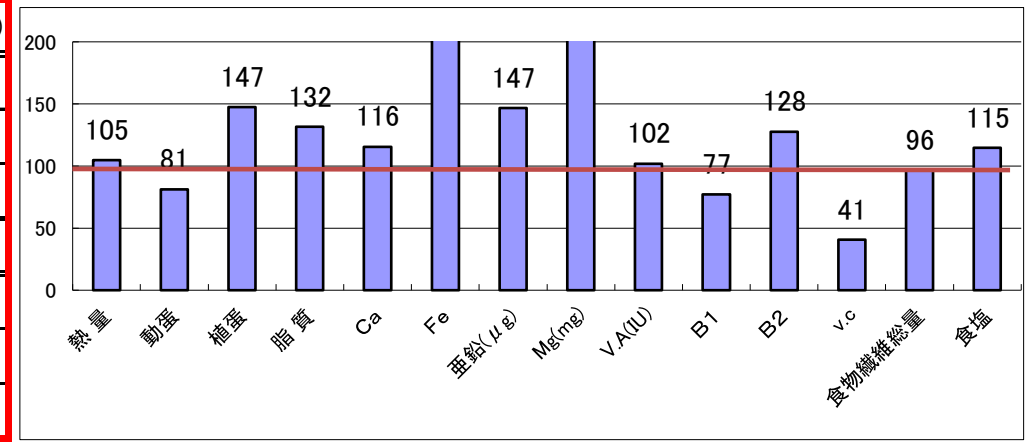
1日平均食数 211食 217.0円		熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
	充足率	102	92	98	117	94	76	113
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	849	19.9	12.6	27.0	424	3.4	3.4
		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
	充足率	75	142	112	115	76	63	114
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	90	426.56	0.56	0.69	26.6	4.4	2.9



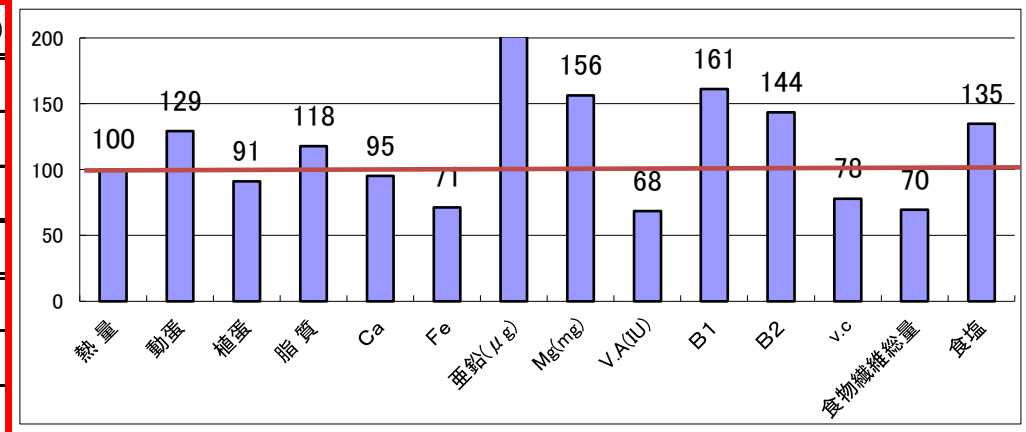
献立名		188食										
4月9日 火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス マカロニサラダ 春雨スープ りんごジャム	609 kcal タンパク質 17.1 g 脂質 21.5 g 数量単位	小学生食数 0 中学生・高校 188 188	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	609	10	7.3	21.5	282	1.35	2.06	
				充足率(%)	94	57	73	120	81	45	103	
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量	50	290.6	0.2	0.5	10.4	2.3	0.7	
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
充足率(%)	100	145	60	127	42	50	35					



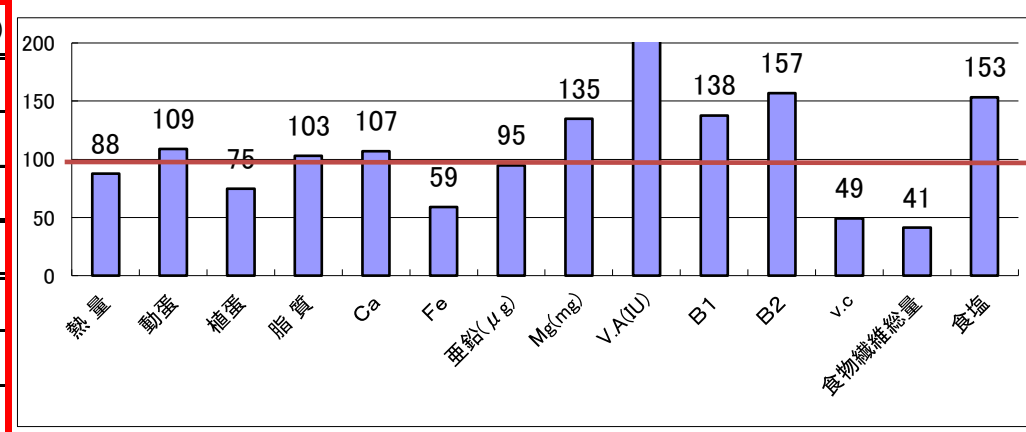
献立名		460食										
4月10日 水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 ひじきの煮物 十勝大豆コロッケ 味噌汁(小松菜・あげ)	682 kcal タンパク質 28.6 g 脂質 23.7 g 数量単位	小学生食数 235 中学生・高校 225 150	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	682	14	14.7	23.7	405	12.96	2.93	
				充足率(%)	105	81	147	132	116	432	147	
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量	104	203.7	0.3	0.5	10.1	4.3	2.3	
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
充足率(%)	208	102	77	128	41	96	115					



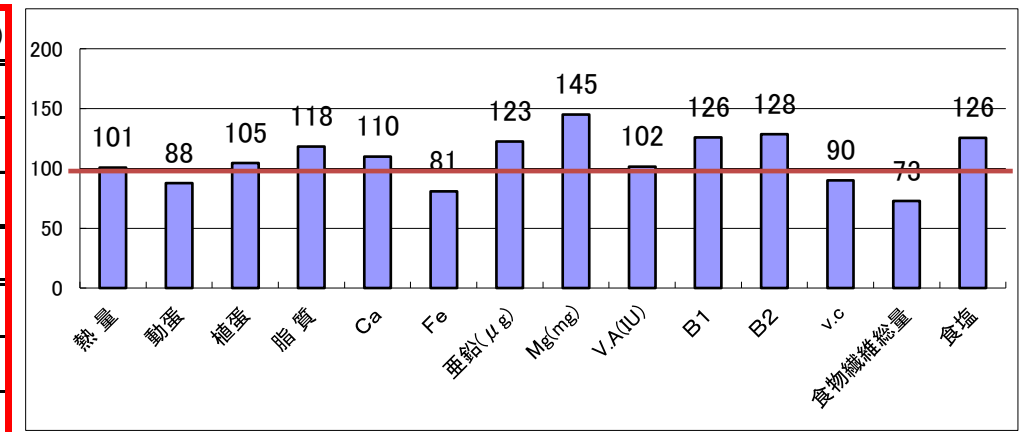
献立名		454食										
4月11日 木曜日	ぎゅうにゅう 煮込み肉丼 もやしのサラダ 味噌汁(ふのり)	652 kcal タンパク質 31.1 g 脂質 21.2 g 数量単位	小学生食数 229 中学生・高校 225 195	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	652	22	9.1	21.2	334	2.14	4.03	
				充足率(%)	100	129	91	118	95	71	201	
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(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					



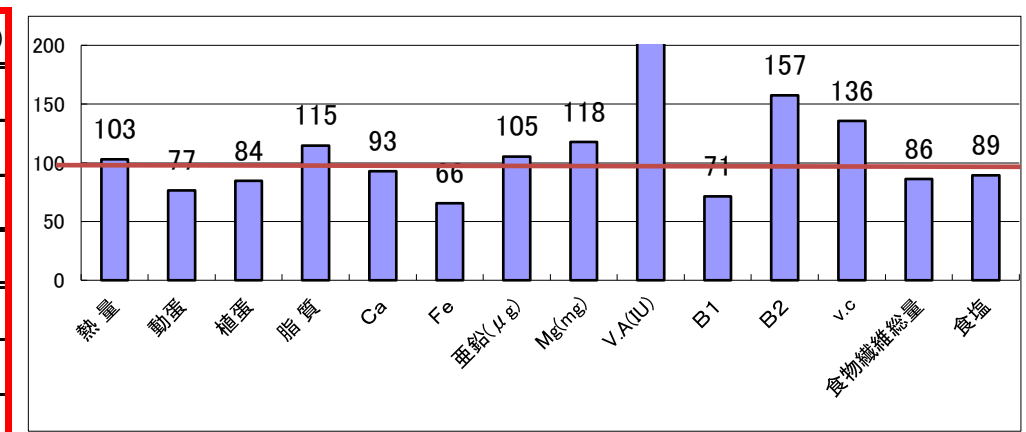
献立名		466食										
4月12日 金曜日	ぎゅうにゅう パゲッティミートソース ヨーグルト	570 kcal タンパク質 26.0 g 脂質 18.5 g 数量単位	小学生食数 242 中学生・高校 224 139	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)	
				基準量	570	18	7.5	18.5	374	1.77	1.89	
				充足率(%)	88	109	75	103	107	59	95	
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)	
				摂取量	67	604.3	0.6	0.6	12.3	1.9	3.1	
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0	
充足率(%)	135	302	138	157	49	41	153					



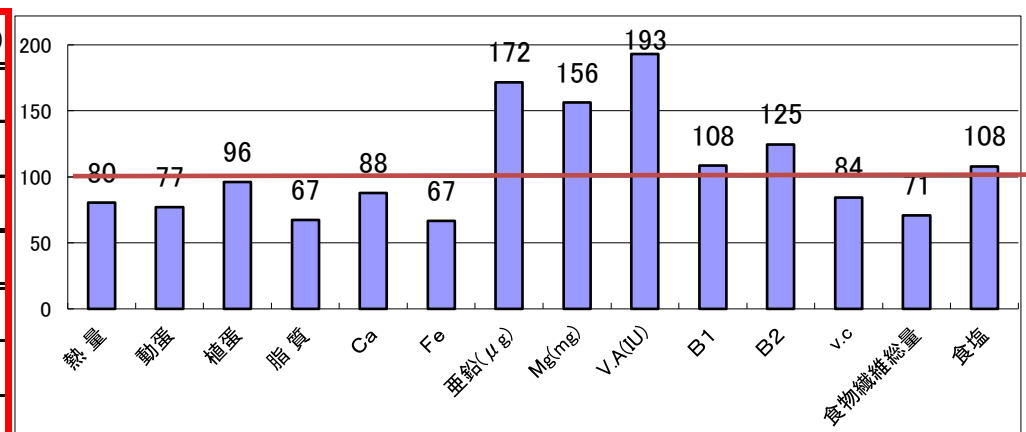
献立名		485食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
4月15日 月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 大根と豚肉の煮物 三色野菜の胡麻和え 味噌汁(豆腐・葱)	654 kcal	小学生食数	摂取量	654	15	10.5	21.3	384	2.42	2.45
		タンパク質	260	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		25.4 g	中学生・高校	充足率(%)	101	88	105	118	110	81	123
		脂質	225		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		21.3 g	156	摂取量	73	203.1	0.5	0.5	22.5	3.3	2.5
		数量単位		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	



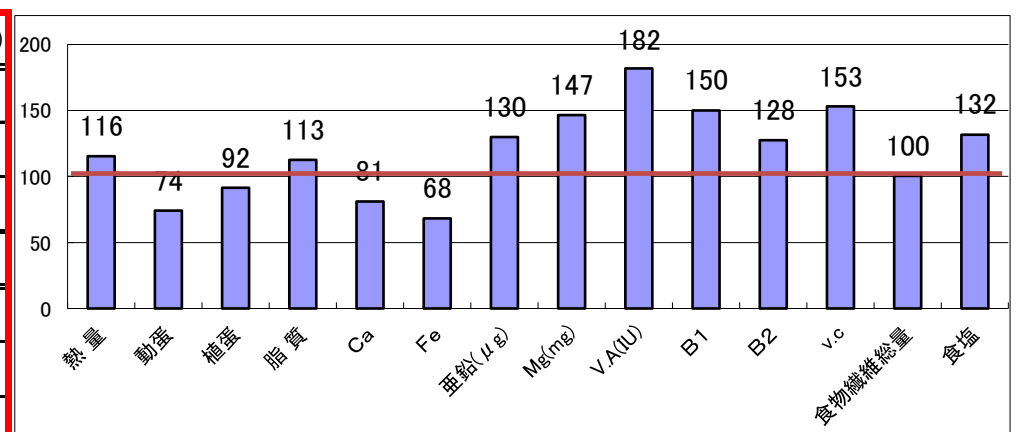
献立名		485食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
4月16日 火曜日	ぎゅうにゅう ミルクロールパン チーズコロッケ かぼちゃのサラダ 卵のスープ	669 kcal	小学生食数	摂取量	669	13	8.4	20.6	325	1.97	2.11
		タンパク質	262	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		21.5 g	中学生・高校	充足率(%)	103	77	84	115	93	66	105
		脂質	223		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		20.6 g	198	摂取量	59	729.4	0.3	0.6	33.9	3.9	1.8
		数量単位		基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	118	365	71	157	136	86	89	



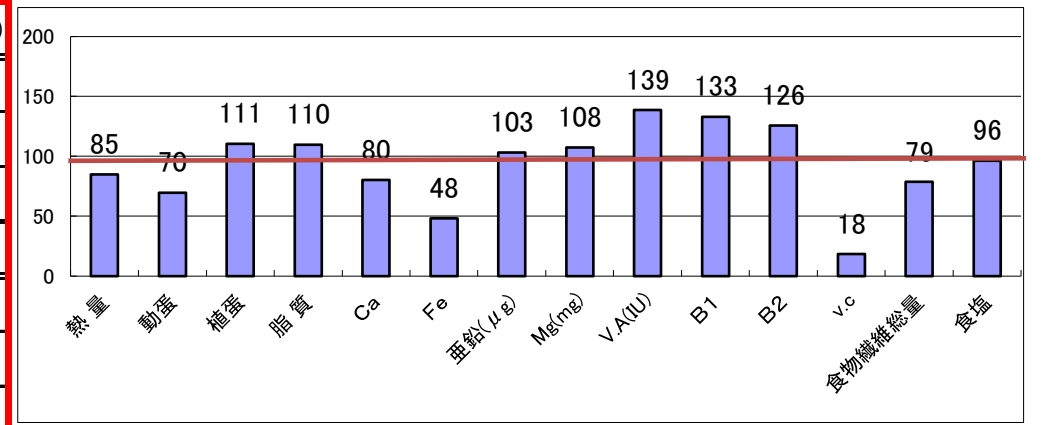
献立名		485食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
4月17日 水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 ほうれん草ともやしのおひたし 豚汁 サバの味噌煮	671 kcal	小学生食数	摂取量	671	21	9.6	22.8	307	2.01	3.43
		タンパク質	261	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		30.1 g	中学生・高校	充足率(%)	80	77	96	67	88	67	172
		脂質	224		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		22.8 g	110	摂取量	78	385.9	0.4	0.5	21.1	3.2	2.2
		数量単位		基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	156	193	108	125	84	71	108	



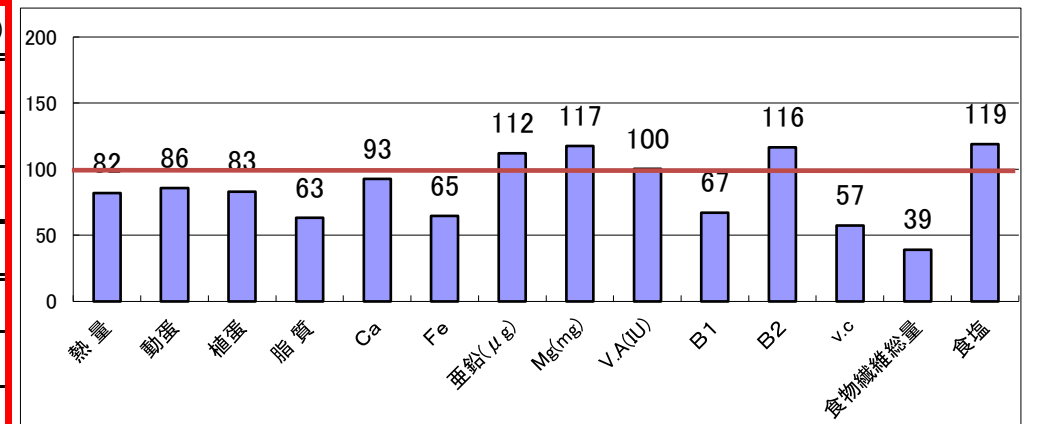
献立名		472食									
			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)		
4月18日 木曜日	ぎゅうにゅう チキンカレーライス カ-キャベツ	751 kcal	小学生食数	摂取量	751	13	9.2	20.3	284	2.05	2.60
		タンパク質	268	基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
		21.8 g	中学生・高校	充足率(%)	116	74	92	113	81	68	130
		脂質	204		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
		20.3 g	121	摂取量	73	363.6	0.6	0.5	38.2	4.5	2.6
		数量単位		基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
			充足率(%)	147	182	150	128	153	100	132	



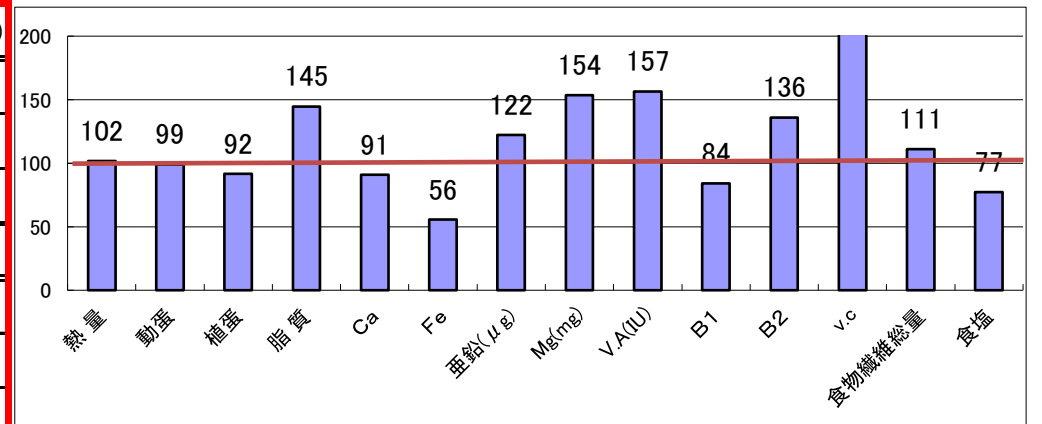
献立名		471食									
4月19日 金曜日	ぎゅうにゅう 味噌うどん おいおい いちごゼリー	589 kcal タンパク質 23.0 g 脂質 20.6 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
			271	基準量	589	12	11.1	20.6	281	1.45	2.07
			中学生・高校	充足率(%)	85	70	111	110	80	48	103
			200		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			140	摂取量	54	277.6	0.5	0.5	4.6	3.5	1.9
		基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0		
		充足率(%)	108	139	133	126	18	79	96		



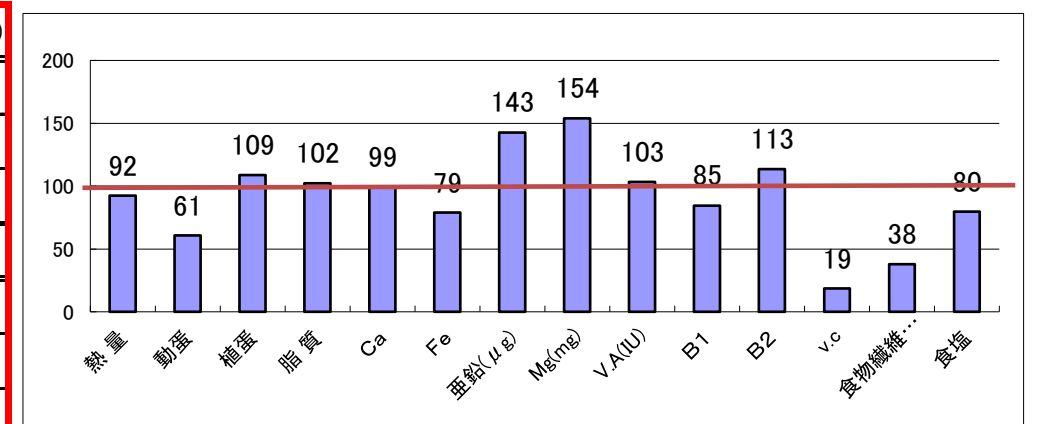
献立名		450食									
4月22日 月曜日	ぎゅうにゅう 精白米 白身魚のフライ お浸し(白菜) 味噌汁(ナ)	533 kcal タンパク質 22.9 g 脂質 11.4 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
			224	基準量	533	15	8.3	11.4	324	1.94	2.24
			中学生・高校	充足率(%)	82	86	83	63	93	65	112
			226		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			139	摂取量	59	200.6	0.3	0.5	14.3	1.8	2.4
		基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0		
		充足率(%)	117	100	67	116	57	39	119		



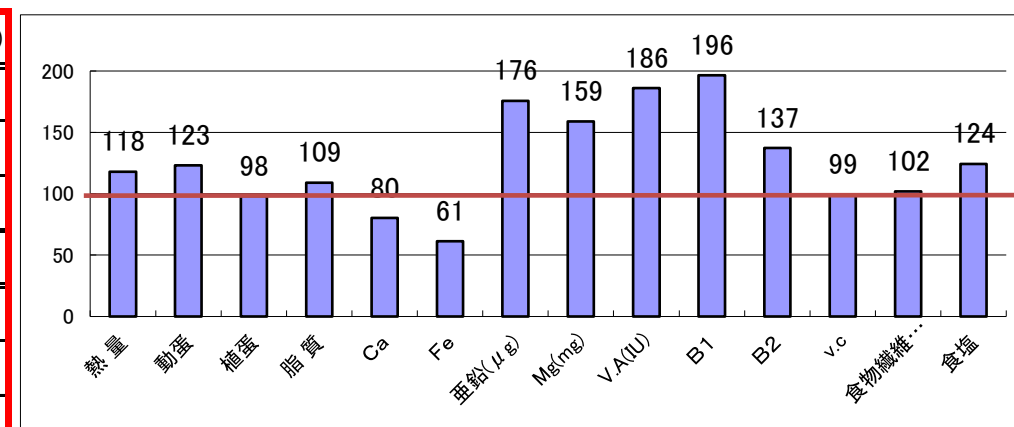
献立名		492食									
4月23日 火曜日	ぎゅうにゅう コッペスライス ポ・ト・フ フロコリーのツナ和え チョコレートクリーム	661 kcal タンパク質 26.0 g 脂質 26.0 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
			269	基準量	661	17	9.2	26.0	318	1.67	2.45
			中学生・高校	充足率(%)	102	99	92	145	91	56	122
			223		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			240	摂取量	77	313.0	0.3	0.5	55.1	5.0	1.5
		基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0		
		充足率(%)	154	157	84	136	220	111	77		



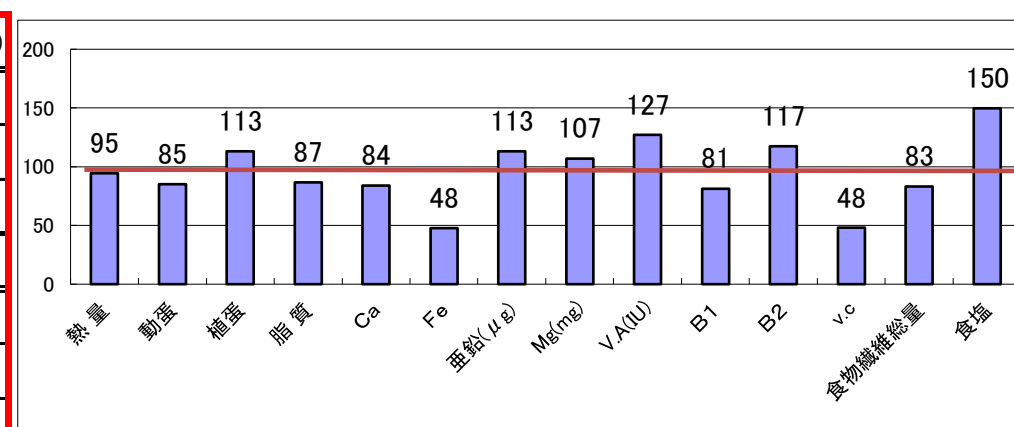
献立名		494食									
4月24日 水曜日	ぎゅうにゅう 精白米 マーボー豆腐 わかめスープ ぎょうざ(2個)	696 kcal タンパク質 24.2 g 脂質 22.6 g 数量単位	小学生食数	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
			269	基準量	696	13	10.9	22.6	348	2.37	2.85
			中学生・高校	充足率(%)	92	61	109	102	99	79	143
			225		Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
			143	摂取量	77	206.9	0.3	0.5	4.6	1.7	1.6
		基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0		
		充足率(%)	154	103	85	113	19	38	80		



献立名		495食									
4月 25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 268 中学生・高校 227 139	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
				基準量	766	21	9.8	19.6	281	1.83	3.51
				充足率(%)	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
					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		374食									
4月 26日 金曜日	ぎゅうにゅう 五目ステーキ ゼリーあえ	615 kcal タンパク質 25.8 g 脂質 15.6 g 数量単位	小学生食数 271 中学生・高校 103 219	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
				基準量	615	14	11.3	15.6	294	1.44	2.26
				充足率(%)	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
					95	85	113	87	84	48	113
					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	254.4	0.3	0.5	12.0	3.7	3.0
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0				
充足率(%)	107	127	81	117	48	83	150				



献立名		495食									
4月 30日 火曜日	ぎゅうにゅう チーズロールパン とりにくのトマト煮 シーチキンサラダ 玉葱のスープ	681 kcal タンパク質 21.0 g 脂質 25.8 g 数量単位	小学生食数 270 中学生・高校 225 227	摂取量	熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
				基準量	681	13	8.1	25.8	352	2.06	2.31
				充足率(%)	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
					105	76	81	144	100	69	116
					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	58	379.8	0.3	0.6	23.3	4.0	2.2
基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0				
充足率(%)	115	190	77	145	93	89	108				

