



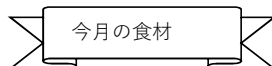
2023年度

4月 献立表

作新学院小学部

| 日 曜 |   | 献 立 名              | 主に体の組織を作る食品 |                                                         | 主に体の調子を整える食品             |                    | 主にエネルギーとなる食品                  |                                  | エネルギー(kcal)                                     |                                    |                                      |
|-----|---|--------------------|-------------|---------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
|     |   |                    | 肉・魚・卵       | 牛乳・乳製品                                                  | 緑黄色野菜                    | その他の野菜             | 米・パン・めん                       | 油脂                               | たんぱく質(g)                                        |                                    |                                      |
|     |   |                    | 豆・豆製品       | 小魚・海藻                                                   |                          | 果物                 | いも・砂糖                         |                                  | 脂質(g)                                           |                                    |                                      |
|     |   |                    |             |                                                         |                          |                    |                               |                                  | 塩分相当量(g)                                        |                                    |                                      |
| 10  | 月 | わかめごはん             | 牛乳          | いわしの梅煮<br>沢煮汁<br>海藻サラダ 青じそドレッシング<br>ちよいとろふ              | いわしの梅煮<br>鶏肉<br>豆腐       | 牛乳<br>わかめ          | にんじん                          | 大根 たけのこ<br>ごぼう ねぎ<br>もやし<br>キャベツ | 米                                               | ドレッシング                             | 662.1<br>27.8<br>18.6<br>2.7         |
| 11  | 火 | 揚げパン(ココア)          | 牛乳          | アンサンブルエッグ<br>トマトスープ<br>ブロッコリーとカリフラワーのサラダ                | 卵<br>ベーコン                | 牛乳                 | にんじん<br>トマトピューレ<br>ブロッコリー     | キャベツ<br>玉ねぎ<br>カリフラワー            | ツイストパン<br>ココア<br>じゃがいも                          | 油<br>ドレッシング                        | 684.9<br>22.7<br>37.5<br>2.5         |
| 12  | 水 | 入学式                |             |                                                         |                          |                    |                               |                                  |                                                 |                                    |                                      |
| 13  | 木 | バーガーパン             | 牛乳          | メンチカツ ミニソース<br>ポトフ風スープ<br>ポイルキャベツ<br>ババロアシュークリーム        | メンチカツ<br>ウインナー           | 牛乳                 | にんじん                          | キャベツ<br>玉ねぎ                      | バーガーパン<br>じゃがいも<br>ババロアシュー                      | 油                                  | 661.3<br>22.6<br>22.6<br>34.3<br>2.8 |
| 14  | 金 | ごはん                | 牛乳          | 麻婆豆腐<br>にらまんじゅう<br>もやしとほうれん草のナムル                        | 豆腐<br>豚ひき肉<br>にらまんじゅう    | 牛乳                 | にら<br>にんじん<br>ほうれん草           | ねぎ<br>にんにく<br>しょうが<br>もやし        | 米<br>ごま                                         | 油 ごま油<br>ドレッシング                    | 757.3<br>30.5<br>23.7<br>2.9         |
| 17  | 月 | キムたくごはん            | 牛乳          | 厚焼き卵<br>高野豆腐の煮物                                         | 豚肉<br>鶏肉<br>厚焼き卵<br>高野豆腐 | 牛乳                 | にんじん<br>いんげん                  | ねぎ<br>白菜キムチ<br>たくあん<br>しいたけ      | 米                                               | 油 ごま油                              | 662.5<br>27<br>21<br>2.6             |
| 18  | 火 | 米粉パン<br>りんごジャム     | 牛乳          | タンドリーチキン<br>コーンシチュー<br>アスパラソテー                          | タンドリーチキン<br>ベーコン         | 牛乳                 | にんじん<br>アスパラ<br>パプリカ          | 玉ねぎ<br>とうもろこし<br>にんにく            | 米粉パン<br>りんごジャム<br>さつまいも                         | 油<br>シチューの素<br>オリーブ油<br>バター        | 768.7<br>29.3<br>37.7<br>2.6         |
| 19  | 水 | ごはん                | 牛乳          | いかの天ぷら ミニしょうゆ<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>ハムサラダ<br>お祝いクレープ         | いかの天ぷら<br>豆腐<br>油揚げ      | 牛乳<br>わかめ          | にんじん                          | ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり               | 米<br>さといも<br>お祝いクレープ                            | 油<br>ドレッシング                        | 686.3<br>20.5<br>24.7<br>2.5         |
| 20  | 木 | ナポリタン<br>粉チーズ      | 牛乳          | ウインナー<br>彩サラダ<br>イタリアンドレッシング<br>原宿ドッグ                   | ウインナー<br>ロースハム           | 牛乳<br>粉チーズ         | ピーマン<br>トマト<br>ブロッコリー<br>パプリカ | 玉ねぎ<br>カリフラワー                    | スパゲッティ<br>原宿ドッグ                                 | 油<br>バター<br>ドレッシング                 | 778.6<br>30.9<br>39.3<br>3.2         |
| 21  | 金 | ごはん                | 牛乳          | ポークカレー<br>キャベツとパプリカのサラダ<br>ごまクリームドレッシング<br>ヨーグルト        | 豚肉                       | 牛乳<br>ヨーグルト        | にんじん<br>パプリカ                  | 玉ねぎ<br>キャベツ                      | 米<br>じゃがいも                                      | 油<br>カレーうどん<br>ドレッシング              | 732.7<br>24.5<br>21.2<br>2.2         |
| 24  | 月 | ごはん                | 牛乳          | 春巻 ミニしょうゆ<br>チゲスープ<br>野菜炒め                              | 春巻<br>豚肉<br>豆腐           | 牛乳                 | にんじん<br>にら<br>ピーマン            | 大根 ねぎ<br>キャベツ<br>たけのこ<br>にんにく    | 米                                               | 油                                  | 626.2<br>21.1<br>28.6<br>2.5         |
| 25  | 火 | コッペパン<br>ピーナッツクリーム | 牛乳          | タラのバジルソテー<br>ミネストローネ<br>グリーンサラダ 香味玉ねぎドレッシング<br>カスタードプリン | タラ<br>ベーコン<br>ミックスビーンズ   | 牛乳                 | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー<br>アスパラ | 玉ねぎ<br>きゅうり                      | コッペパン<br>ピーナッツクリーム<br>マカロニ<br>じゃがいも<br>カスタードプリン | 油<br>ドレッシング                        | 690.1<br>27.8<br>33.3<br>2.6         |
| 26  | 水 | ごはん                | 牛乳          | 野菜いろいろ肉団子<br>すいとん汁<br>和風サラダ                             | 肉団子<br>豚肉<br>ちくわ         | 牛乳<br>こんにゃく<br>わかめ | にんじん<br>ほうれん草                 | 大根<br>ねぎ<br>キャベツ                 | 米<br>すいとん<br>こんにゃく                              | 油<br>ドレッシング                        | 729.4<br>24.3<br>19.5<br>2.1         |
| 27  | 木 | 黒食パン<br>はちみつマーガリン  | 牛乳          | ハムチーズピカタ ミニケチャップ<br>ペイザンヌスープ<br>マカロニサラダ<br>富士山ゼリー       | ハム 卵<br>ウインナー<br>ロースハム   | 牛乳<br>チーズ          | にんじん                          | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり              | 黒食パン はちみつ<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>富士山ゼリー            | マーガリン<br>油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ドレッシング | 608.6<br>19.3<br>27.7<br>2.7         |
| 28  | 金 | ごはん<br>納豆          | 牛乳          | 豆腐ハンバーグ おろしソース<br>なめこ汁<br>ほうれん草と白菜のおひたし                 | 豆腐ハンバーグ<br>納豆<br>豆腐      | 牛乳                 | にんじん<br>ほうれん草                 | 大根<br>ねぎ<br>白菜<br>なめこ            | 米                                               |                                    | 677.9<br>29.4<br>17.7<br>2.9         |

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。



## ★納豆★

納豆は、煮る・蒸すなどしてやわらかくした大豆を納豆菌によって発酵させた発酵食品です。「畑のお肉」と呼ばれる大豆を発酵させた納豆には、「納豆菌」「ナットウキナーゼ」が含まれており、体にいい働きをしてくれます。免疫力をアップさせてくれたり、血栓の予防、骨折の予防、更年期障害の改善、血糖値の上昇を抑えるなどの働きがあります。

