

2024年4月 予定献立表（小学校用）

2024年度 下田市立学校給食センター

日曜日	牛乳	主食・副食 (おかず・デザート)	赤の仲間 主にからだをつくる	黄の仲間 主にエネルギーになる	緑の仲間 主に体の調子をととのえる	熱量		お知らせ
						たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	
9日 火	[牛乳]	マーガリン入り コッペパン	[牛乳]	マーガリン入りコッペパン		598	kcal	下田分校なし 下田小1年なし
		ハンバーグ デミグラスソース	鶏肉 豚肉	砂糖 豚脂 でん粉	玉ねぎ トマト にんにく しょうが	22.1	486	
		野菜スープ			キャベツ 玉ねぎ 人参	25.4	2.8	
		あら塩サラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり にんじん にんにく			
10日 水	[牛乳]	ごはん	[牛乳]	ごはん		720	kcal	
		鶏の唐揚げ	鶏肉	大豆油 でん粉	しょうが	28.0	337	
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 わかめ 削り節 みそ		玉ねぎ	28.0	2.0	
		小松菜の磯和え	のり	砂糖	小松菜 もやし 人参			
お祝いクレープ	豆乳 大豆	砂糖 水あめ でん粉 米粉 油	いちご					
11日 木	[牛乳]	うどん	[牛乳]	うどん		561	kcal	
		ごぼうの甘からめ		大豆油 砂糖 でん粉	ごぼう	23.4	291	
		きつねうどんの汁	豚肉 油揚げ かつお節	砂糖	椎茸 ほうれん草 人参	17.7	2.0	
		塩昆布和え	昆布	砂糖	小松菜 キャベツ 人参			
12日 金	[牛乳]	ごはん	[牛乳]	ごはん		672	kcal	朝日小なし
		手作りルウのカレー	豚肉	小麦粉 油 ジャガ芋	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参	19.9	283	
		海藻サラダ	海藻	砂糖	キャベツ 人参 きゅうり しそ	21.5	2.4	
		ワインゼリー		砂糖				
15日 月	[牛乳]	ごはん	[牛乳]	ごはん		662	kcal	朝日小なし 世界の料理 (中国)
		ポーク包子 小学2個中学3個	豚肉 昆布 ほたて かつお	小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 椎茸 葱	29.9	336	
		麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	油 ごま油 でん粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 太ねぎ 椎茸	20.8	2.4	
		もやしと胡瓜のナムル		油	もやし きゅうり しょうが にんにく			
16日 火	[牛乳]	黒糖入りコッペパン	[牛乳]	黒糖入りコッペパン		662	kcal	
		サーモンフライ	鮭	大豆油 パン粉 小麦粉		29.5	328	
		ポークビーンズ	大豆 豚肉	油 砂糖 ジャガ芋	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト	24.9	2.7	
コーンサラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり にんじん コーン					
17日 水	[牛乳]	ごはん	[牛乳]	ごはん		572	kcal	
		豆腐入り松風焼き	豆腐 豚肉 鶏肉 豆乳 鶏卵	パン粉 砂糖 ごま	しょうが 玉ねぎ	26.1	299	
		けんちん汁	油揚げ 削り節	こんにゃく	大根 ごぼう 人参 小松菜	17.1	1.6	
もやしのおひたし	かつお節		もやし 人参 ほうれん草					
18日 木	[牛乳]	中華麺	[牛乳]	中華麺		565	kcal	
		みそラーメンスープ	みそ 豚肉	油	もやし 人参 太ねぎ 葱 しょうが にんにく	20.8	281	
		揚げ餃子 小学2個中学3個	豚肉	大豆油 豚脂 でん粉 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 しょうが	23.9	2.3	
		ピリカラサラダ		油 砂糖 ごま油	キャベツ もやし きゅうり 人参 しょうが にんにく			

日曜日	牛乳	主食・副食 (おかず・デザート)	赤の仲間 主にからだをつくる	黄の仲間 主にエネルギーになる	緑の仲間 主に体の調子をととのえる	熱量		お知らせ	
						たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)		
19日 金	[牛乳]	ごはん	[牛乳]	ごはん		639	kcal		
		親子煮	鶏肉 鶏肉 なた	砂糖 でん粉 砂糖	人参 玉ねぎ 葱 椎茸 小松菜	29.9	303		
		ホキの米粉お茶フライ	ホキ	大豆油 米粉	緑茶	19.5	2.2		
		即席漬け	かつお節エキス	砂糖	キャベツ きゅうり しょうが 大根				
22日 月	[牛乳]	ごはん	[牛乳]	ごはん		592	kcal		
		鯖の塩焼き	鯖			30.9	292		
		豚汁	豚肉 豆腐 削り節 みそ	油 こんにゃく	人参 ごぼう 大根 太ねぎ	21.6	1.8		
		ほうれん草の磯和え	のり	砂糖	ほうれん草 人参 キャベツ				
23日 火	[牛乳]	コッペパン	[牛乳]	コッペパン		675	kcal	稲生沢小なし	
		大豆の甘からめ	大豆	でん粉 大豆油 砂糖		28.2	366		
		クリームシチュー	豚肉 牛乳	小麦粉 マーガリン 油 ジャガ芋	人参 玉ねぎ	29.5	2.4		
		コールスローサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参				
24日 水	[牛乳]	ごはん	[牛乳]	ごはん		604	kcal	白浜小なし	
		ワンタンスープ		ぎょうざの皮	人参 椎茸 もやし キャベツ 小松菜	26.6	289		
		ビビンバ肉	豚肉 みそ 豆板醤	油 砂糖	にんにく	19.9	2.5		
ビビンバ野菜		砂糖 ごま油	もやし ほうれん草 人参 しょうが にんにく						
25日 木	[牛乳]	うどん	[牛乳]	うどん		563	kcal	稲生沢小なし 白浜小なし	
		五目うどんの汁	豚肉 かつお節	砂糖	玉ねぎ えのき茸 小松菜	25.5	343		
		元気サラダ	かつお ひじき	砂糖 ごま油	ほうれん草 キャベツ 人参	13.7	2.0		
		人参蒸しパン	牛乳 鶏卵 チーズ 脱脂粉乳	砂糖 ハイミックス	人参				
26日 金	市内全校給食なし								
30日 火	[牛乳]	黒糖入りコッペパン	[牛乳]	黒糖入りコッペパン		574	kcal	ふるさと給食	
		静岡県産大豆クロック	大豆	大豆油 ジャガ芋 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉	玉ねぎ	21.3	321		
		ポトフ	豚肉	油 ジャガ芋	キャベツ 玉ねぎ 人参	21.8	2.4		
		パプリカのマリネ		砂糖 油	キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン				
毎月19日は「食育の日」、23日は「ふじのくに産地消の日」です。 今月の旬の食べ物						650 kcal		619 kcal	
						文部科学省 基準値 小学校3・4年生 対象		1ヵ月 平均値	
						26.81 350		25.9 325	
						18.06 2.0未満		21.8 2.3	

*台風等により食材調達ができない場合や調理設備の故障により調理が困難となった場合は、レトルトカレー（ごはん入り）を提供することがあります。

*物資の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。*削り節には、カツオ・サバを含みます。

★下田市立学校給食センター公式Instagram『shimoda_kyushoku』にて、毎日の献立写真などを投稿しています★