



4月よていこんだてひょう

※牛乳は毎日つきます。「おもに体をつくるもとになる食品」です。

令和5年度 千葉市立大森小学校

日 に ち	曜 日	献立名	おもな材料名				エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	献立について
			おもにエネルギー のもとになる 食品 (きいろのなかま)	おもに体をつくる もとになる食品 (あかのなかま)	おもに体の調子を整 えるもとになる食品 (みどりのなかま)	おもな調味料					
12	水	ごはん	こめ				660	22.2	20.7	2.4	給食がはじまります! クラスのみんで協力して準備や後片付けをし、楽しい給食の時間にしましょう♪
		にこみハンバーグ	さとう でんぷん あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ	しお トマトケチャップ デミグラスソース					
		キャベツとウィンナーのソテー	あぶら	ウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん コーン	しお					
		あおのりポテト	じゃがいも	あおのり		しお					
		ミニゼリー (ぶどう・りんご)	さとう		ぶどう りんご						
13	木	きなこあげパン	こむぎこ さとう あぶら	だっしふんにゅう きなこ		637	25.0	24.5	2.3	揚げパンは、コッペパンを油で揚げて作ります。今回はきなこ砂糖をまぶしたきなこ揚げパンです。	
		ポトフ	じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ かぶ キャベツ パセリ						しょうゆ しお
		ひじきのマリネ	さとう あぶら	ひじき	コーン えだまめ						しょうゆ す
		バナナ			バナナ						
14	金	むぎごはん	こめ むぎ			604	27.5	20.3	2.0	旬のたけのこを味わおう! たけのこを煮るのでおいしくいただけます。旬のたけのこについて知りましょう。 	
		さばのカレーやき		さば	しょうが						しょうゆ みりん カレーこ
		じゃがいもとたけのこのにつけ	じゃがいも さとう あぶら	とりにく	にんじん たけのこ さやえんどう						しょうゆ さとう
		のりごまナムル	ごま あぶら	のり	ごまつな にんじん もやし にんにく						しょうゆ みりん カレーこ
		きよみオレンジ			きよみオレンジ						
17	月	【1年生給食開始】 わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		657	23.8	20.6	2.3	からあげやABCスープは大森小で大人気のメニューです。みんなで1年生の入学をお祝いしましょう♪	
		とりにくのからあげ	でんぷん あぶら	とりにく	しょうが						しょうゆ
		ABCスープ	マカロニ じゃがいも	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン マッシュルーム						しょうゆ しお
		いちごゼリー	さとう みずあめ	とうにゅう	いちご						
18	火	テーブルロール	こむぎこ さとう マーガリン	だっしふんにゅう		639	23.7	19.4	2.9	よくかむことを意識して食べましょう。よくかんで食べることで、食べ物の消化吸収がよくなります。また虫歯予防や肥満防止にもつながります。	
		スパゲティミートソース	スパゲティ さとう あぶら	ぶたにく だいま チーズ	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが						トマトケチャップ ちゅうのうソース しお
		ゆでやさいのドレッシングあえ	あぶら さとう		キャベツ コーン にんじん						す しお
		バナナ			バナナ						
19	水	ごはん	こめ			637	31.5	19.2	2.0	大豆はおなかの中をきれいにしてくれる食物せんいや体に必要な栄養素をたくさん含んでいます。和食を味わって食べましょう。 	
		さけのスタミナやき	さとう あぶら	さけ	ねぎ しょうが にんにく						みそ
		ごもくまめ	ごんにやく さとう あぶら	だいま とりにく きつまあげ	ごぼう だいこん にんじん グリンピース						しょうゆ みりん
		ブロッコリーのごまあえ	ごま さとう あぶら		ブロッコリー キャベツ にんじん コーン れんこん						す しょうゆ
		セミノール			セミノール						
20	木	にしよくだん	こめ むぎ			630	27.7	17.3	2.3	ごはんの上に、とりそぼろといりたまごをかけて食べます。ごはんは「熱や力のもとになる食品」です。しっかり食べましょう。 	
		むぎごはん	こめ むぎ								
		とりそぼろ		とりにく	グリンピース しょうが						しょうゆ さとう
		いりたまご	さとう あぶら	たまご							しお
		なまあげのみそしる	じゃがいも	なまあげ	にんじん だいこん キャベツ ごまつな しめじ						みそ
りんごヨーグルト		ヨーグルト	りんご								
21	金	むぎごはん	こめ むぎ			636	21.6	20.9	2.3	大森小のカレーは小麦粉やサラダ油、カレー粉などを使い、ルウから手作りします。大森カレーは大人気のメニューです。 	
		おおもりカレー	じゃがいも こむぎこ あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ						カレーこ しお フスターソース トマトケチャップ
		ひじきとれんこんのジャキジャキあえ	ごま さとう あぶら	ひじき	にんじん キャベツ れんこん コーン						しょうゆ
		チーズ		チーズ							
		りんご			りんご						
24	月	むぎごはん	こめ むぎ			623	30.3	17.1	2.1	豆腐は、大豆から豆乳を作り、にがりなどを入れて固めたものです。体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。 	
		あさりつくだに	ごま さとう	あさり かつおぶし	しょうが						しょうゆ
		マーボー豆腐	さとう でんぷん あぶら	とうふ ぶたにく	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ にら ししいだけ しょうが にんにく						みそ しょうゆ みりん
		やきぎょうざ	こむぎこ あぶら	ぶたにく	キャベツ にんにく ねぎ にら しょうが						しょうゆ しお
		パインアップル			パインアップル						

日 ち	曜 日	献立名	おもな材料名				エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	献立について			
			おもにエネルギー のもとになる食品 (きいろのなかま)	おもに体をつくる もとになる食品 (あかのなかま)	おもに体の調子を整 えるもとになる食品 (みどりのなかま)	おもな調味料								
25	火	セルフドッグ	コッパン	こむぎこ さとう	だっしるんにゅう					658	25.1	28.9	2.5	ホットドッグは自分でパンにウインナーとキャベツをはさみます。上手には喜んで楽しく食べましょう。 
		ウインナー			ウインナー		ちゅうのうソース トマトケチャップ							
		ゆでキャベツ				キャベツ								
		とうにゅうのシチュー	じゃがいも マカロニ こむぎこ あぶら		とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム	コンソメ しお しょうゆ							
		オレンジ				オレンジ								
26	水	ごはん	こめ							620	29.0	16.5	2.1	春キャベツは、巻きがやわらかく、軽快な歯ごたえが特徴です。和え物でおいしくいただきます。 
		しろみざかなのたつたあげ	てんぷん あぶら	メルルーサ			しょうゆ みりん							
		にくじゃが	じゃがいも しらたき さとう あぶら	ぶたにく		たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース	しょうゆ みりん							
		キャベツのしおこんぶあえ	こま さとう あぶら	こんぶ		キャベツ にんじん きゅうり	しょうゆ す しお							
		セミノール												
27	木	ガーリックトースト	こむぎこ さとう マーガリン	だっしるんにゅう	パセリ	ガーリックパウダー しお				628	24.1	24.7	2.4	ガーリックトーストは、食パンにガーリックパウダーを混ぜたマーガリンをぬり、オープンで焼きます。 
		だいのカレー	じゃがいも さとう あぶら	だいの	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリーンピース	しょうゆ カレー							
		やさいのオニオンドレッシングあえ	あぶら			キャベツ フロッコリー にんじん コーン たまねぎ	しょうゆ みりん す しお							
		バナナ				バナナ								
28	金	たけのごはん	こめ あぶら	とりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん	しょうゆ みりん しお				606	29.0	20.7	2.4	アルファ化米を使って給食室の釜で炊き込みごはんを作ります。さわらは、春が旬の魚です。みそ味でおいしくいただきます。 
		さわらのみそやき		さわら			みそ みりん							
		しらたまじる	しらたま あぶら	とりにく あぶらあげ		にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ こまつな	しょうゆ しお							
		きよみオレンジ				セミノール								

* 物資の都合により、献立の内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

大森小の基準	659	21.4~ 33.0g	14.6~ 22.0g	1.9g 以下
--------	-----	----------------	----------------	------------

ご入学・ご進級おめでとうございます

2~6年生は12日(水)から、1年生は17日(月)から給食がはじまります。給食は、子どもたちや先生と一緒に食事しながら、正しい食習慣などを身につける時間です。新しい学年で気持ちを新たに、みんなで協力して楽しい給食の時間にしましょう。



学校給食は、生きた教材です。毎日の給食の中で望ましい食習慣や食事のマナー、地域の食材、郷土料理について学んだり、給食に携わる人々に感謝をしたり、さまざまなことを学習していきます。

給食当番はマスクを着用します

4月よりマスクの見直しが始まったところですが、給食当番の児童は衛生面の観点から、マスクを着用します。マスクのご準備をお願いします。

予定献立表をご活用ください

予定献立表には料理名だけではなく、給食に使われている食品やエネルギー量などが書かれています。



予定献立表を見ながら、使われている食品や地域の郷土料理・行事食などの食にまつわるお話を、ご家庭でしていただけたらと思います。

●給食で使用している主な食材の産地をお知らせします						(3月1日~3月22日)	
種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉県	キャベツ	愛知県・神奈川県	じゃがいも	鹿児島県・北海道	はるみみかん	静岡県
牛乳	千葉県	ねぎ	千葉県	さつまいも	千葉県	豚肉	千葉県
にんじん	千葉市・徳島県	ごぼう	青森県	にら	千葉県	鶏肉	北海道・岩手県・青森県
たまねぎ	北海道	れんこん	千葉県	ほうれんそう	千葉市・千葉県	さば	長崎県
こまつな	千葉市	だいこん	神奈川県	りんご	青森県	さわら	長崎県
フロッコリー	愛知県	ピーマン	茨城県	清見オレンジ	愛媛県・和歌山県	かつお	三陸

