

4月 よていこんだてひょう

令和8年		牛乳は毎日一本つきます。(おもに体をつくるもとになる食品)				千葉県立稲毛第二小学校	
日付	こんだてめい	おもな材料名			おもな調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	献立メモ
		おもに エネルギーの もとになる食品	おもに 体をつくる もとになる食品	おもに 体の調子をととのえる もとになる食品			
13月	ごはん	こめ				608 29.2 17.8 2.6	新しい学年での給食が始まります。学級でのルールや食事のマナーをしっかりと守り、安全で楽しい給食の時間になるよう皆さんで協力しましょう。
	さんしょくそぼろ	あぶら さとう	とりにく だいず たまご	こまつな	しょうゆ 酒 みりん		
	すましじる		とりにく とうふ はんぺん	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ えのきだけ ねぎ	だし しょうゆ 酒 塩		
	みそドレッシングあえ	さとう ごまあぶら ごま		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	みそ しょうゆ 酢		
	きよみオレンジ			きよみオレンジ			
14火	ツナマヨトースト	パン マヨネーズ	ツナ	たまねぎ	こしょう	621 25.7 24.1 2.5	たまねぎをたくさん使った献立です。春先には収穫したばかりの白くみずみずしい新たまねぎが出回ります。やわらかく、甘いのが特徴です。たまねぎには、血液をサラサラにし、血管の病気を予防する働きがあります。
	ポークビーンズ	いんげんまめ ひよこまめ さとう あぶら じゃがいも	ぶたにく だいず なまクリーム	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	ワイン ソース 塩 こしょう ケチャップ コンソメ		
	キャベツのオニオンドレッシングあえ	あぶら さとう		たまねぎ キャベツ にんじん プロックロー とうもろこし	しょうゆ 酢		
	ミニぶどうゼリー	ゼリー					
15水	ごはん	こめ				629 29.0 20.7 2.1	さわらは漢字で、魚に春と書きます。春になると瀬戸内海や北陸地方でたくさん獲れる魚です。白身で上品な味なので、給食ではみそとマヨネーズをからめてしっかりした味付けにします。春を告げる魚、さわらを味わって食べましょう。
	さわらのみそマヨネーズやき	マヨネーズ	さわら		みそ		
	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく	しょうゆ みりん		
	わかめのごまドレッシングあえ	さとう ごま ごまあぶら	わかめ	もやし キャベツ にんじん	しょうゆ		
16木	〈1年生入学おめでとうこんだて〉						
	カレーライス					609 20.5 15.9 1.6	家庭のカレーと給食のカレーは少し違うと感じる人はいませんか？給食のカレーは、家庭の鍋の何倍も大きなお釜で、コトコト時間をかけて煮込んでいます。いろいろな野菜のおいしさが溶け出て、給食ならではの味付けになっています。1年生の入学をお祝いし、楽しく食べましょう。
	「ごはん	こめ むぎ					
	ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース りんご	カレールウ ソース チャツネ ワイン		
	キャベツとコーンのソテー	バター	ベーコン	キャベツ こまつな とうもろこし	塩 こしょう コンソメ		
おいわいゼリー	ゼリー	とうにゅう	いちご				
17金	コッペパン	パン				627 25.3 25.6 2.4	今の時期に出回る春キャベツは、やわらかく、甘みがあるのが特徴です。冬でも暖かい千葉県や神奈川県が主な産地です。キャベツにはビタミンCが多く、病気を予防する効果があります。
	ハンバーグ	さとう でんぷん	ぶたにく とりにく	たまねぎ	ケチャップ ソース コンソメ ワイン		
	キャベツのクリームに	じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら	とりにく きゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう		
	バナナ			バナナ			
20月	かおりごはん	こめ ごま		あおな		622 23.6 22.1 2.2	春巻きは、春に新芽が出たにらやもやし、たけのこなどを包んで食べ、無病息災を願う縁起の良い食べ物という由来があります。いろどりのよいかおりごはんやかきたまじると一緒に味わいましょう。
	はるまき	はるさめ こむぎこ あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ			
	かきたまじる	でんぷん	とりにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ	だし しょうゆ 塩		
	きよみオレンジ			きよみオレンジ			
21火	こくとうパン	パン				620 26.4 19.8 2.7	じゃがいもの産地といえば、北海道が有名ですが、春から初夏にかけては、鹿児島県や長崎県を中心に新じゃがが出回ります。皮が薄く、みずみずしいのが特徴です。
	しろみずかなのパーベキューソース	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	メルルーサ	りんご	ケチャップ ソース コンソメ しょうゆ		
	ミネストローネ	マカロニ あぶら	ベーコン	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン トマト とうもろこし	チキンフイヨン 塩 コンソメ こしょう		
	あおのりポテト	じゃがいも		あおのり	塩		
22水	ごはん	こめ				631 26.3 20.9 2.3	春雨は、緑豆やじゃがいもから作られる澱粉生地を、細い穴から押し出して製造されます。その様子が、春の静かな雨を連想させることから「春雨」と名付けられました。油で揚げるとうぶっくらパリパリに姿を変えます。
	ぶたにくとごぼうのげんきどん	ごまあぶら さとう	ぶたにく	ごぼう さやいんげん ねぎ しらたき	和風だし しょうゆ みりん		
	ワンタンスープ	こむぎこ あぶら	ぶたにく なたまき	もやし にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
	だいずとはるさめのしゃりしゃりあげ	はるさめ でんぷん あぶら さとう	だいず	あおのり	しょうゆ みりん		
23木	コッペパン	パン				606 26.0 24.4 2.8	あざりは浅い海に生息し、3月から5月頃にかけてがおいしい時期です。血液を作るもとになる鉄がたくさん含まれ、不足するとめまいや立ちくらみをしたり、疲れやすくなるので、しっかりと食べましょう。
	オムレツ	さとう でんぷん	たまご		ケチャップ ソース ワイン コンソメ		
	クラムチャウダー	じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ	とりにく あさり きゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな しめじ	塩 こしょう コンソメ ワイン		
	ウィンナーとやさいのカレーソテー	あぶら	ウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	カレー粉 コンソメ 塩 こしょう		

日付	こんだてめい	おもな材料名			おもな調味料	エネルギー kcal たんぱく質 脂質 水分	献立メモ
		おもに エネルギーの もとになる食品	おもに 体をつくる もとになる食品	おもに 体の調子をととのえる もとになる食品			
24金	たけのこごはん	こめ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん えだまめ	和風だし しょうゆ 塩	610 27.1 26.6 2.8	採れたてのたけのこを使った炊き込みごはんです。たけのこは、芽が出てから10日で竹になるといわれているほど成長が早く、すすくとまっすぐに伸びることから、縁起の良い食べ物といわれています。
	さばのたつたあげ	でんぷん あぶら	さば		しょうゆ 酒		
	けんちんじる	じゃがいも ごまあぶら	とうふ	だいこん にんじん こまつな ねぎ しめじ こんにゃく	だし しょうゆ 塩		
	バナナ			バナナ			
27月	ごはん	こめ				643 24.0 18.5 2.0	ツナは英語でまぐろのこと、加工品のツナはまぐろやかかつおを水煮や油漬けにしたものです。サラダやあえ物、炒め物など様々な料理にそのまま使うことができる便利な食材です。甘く味付けしたツナふりかけは、給食で人気の料理です。
	なまあげのカレーに	じゃがいも さとう でんぷん あぶら	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん	カレー粉 しょうゆ		
	はるさめのちゅうかあえ	はるさめ さとう ごまあぶら		キャベツ にんじん こまつな きゅうり	しょうゆ 酢 豆板醤		
	ツナふりかけ	ごま さとう	ツナ		しょうゆ みりん		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
28火	きなこあげパン	パン さとう あぶら	きなこ			614 24.9 24.3 2.6	美生柑は、河内晩柑や宇和ゴールド、ジューシーオレンジなど、産地によっていろいろな名前でお店に並んでいます。見た目や食感はグレープフルーツに似ていますが、苦みはなく、今の季節にぴったりのさわやかでジューシーな味がします。
	チリコンカン	じゃがいも さとう いんげんまめ	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	ケチャップ ソース コンソメ チリパウダー		
	しおだれキャベツ	ごま ごまあぶら		キャベツ もやし にんじん こまつな	中華だし みりん		
	みしょうかん			みしょうかん			
30木	ごはん	こめ				609 30.2 19.2 2.2	鶏肉は、たんぱく質を多く含む、体を作るもとになる食品です。体が大きく成長するこの時期にはたんぱく質は欠かせない栄養素です。ごはんや野菜などのいろいろな食べ物を組み合わせ、おいしく食べましょう。
	とりにくのからあげ	でんぷん あぶら	とりにく		しょうゆ 酒		
	キャベツのみそしる		とうふ あぶらあげ	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	だし みそ		
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんじん さやいんげん こんにゃく	しょうゆ みりん 和風だし		

☆物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。