



4月 よていこんだて



*牛乳(赤の食品)は毎日つきます。栄養価(中学年)を表示しています。

千葉市立幸町第三小学校

日曜日	こんだてめい	おもなざいりよう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	えんぶん g
		きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん				
		エネルギーになる	からだをつくる	からだのちようしをととのえる	きゆうしよくひとくちメモ			
13月	ごはん からあげ おいおいすまじる いそのかあえ きよみオレンジ	こめ こめこ てんぶん あぶら	とりにく わかめ とりにく どうふ かまぼこ なるたまき	しょうが えのきたけ ねぎ しいたけ こまつな にんじん しめじ もやし とうもろこし きよみオレンジ	620	32.6	17.9	2.3
14火	テーブルロール ミートソーススパゲッティ はるのポトフ バナナ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら あぶら スパゲッティ あぶら	にゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ ピーマン エリンギ にんにく にんじん じゃがいも たまねぎ キャベツ かぶ こまつな さやえんどう バナナ	616	28.0	17.9	2.3
15水	ごはん さばのうまみやき しらたまじる きりぼしだいこんのカレーいため	こめ しらたま あぶら さとう あぶら ごまあぶら	さば とりにく ぶたにく	大根を千切りや細く切り、天日で乾燥させて作ったのが切り干し大根です。冬の寒さの中、日光に当てて作られているので、うまみや栄養がぎっしりつまっています。	633	30.0	18.7	2.1
16木	たけのごはん ちくわのりてんぷら ごまあえ ヨーグルト	さとう もちごめ こめ こむぎこ マヨネーズ あぶら さとう ごま	あぶら ごま とりにく あぶらあげ ちくわ のり	にんじん たけのこ こまつな にんじん もやし	626	25.0	23.4	2.3
17金	ごはん あじのあまからあげ あまざけのみそしる こまつなのきつねあえ	こめ あぶら てんぶん さとう みずあめ ごま さつまいも さとう	こあじ とりにく なまあげ あぶらあげ	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ こまつな こまつな にんじん キャベツ えのきたけ もやし	618	23.0	18.8	2.4
20月	ごはん チキンカレー キャベツのごまドレッシングあえ にゅうがくおいおいゼリー	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ ごまあぶら さとう ごま ゼリー	とりにく にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん とうもろこし	1年生給食スタート 年生的みなさん入学おめでとうございませう。今日から1年生の給食が始まります。初日は、カレーや入学おめでとうゼリーがあります。全校で1年生の入学をお祝いしましょう。	649	20.1	19.9	1.7
21火	ピザトースト ABCスープ ひじきとえだまめのマリネ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら あぶら マカロニ あぶら さとう ごまあぶら	チーズ ベーコン とりにく ひじき	たまねぎ チーズ たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし にんじん もやし えだまめ	592	25.7	23.1	3.3
22水	ごはん ししゃものいそべあげ なまあげとじゃがいものそばろに さっぱりあえ	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま さとう	ししゃも のり とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ こまつな キャベツ にんじん えのきたけ	636	23.8	22.1	2.0
23木	ごはん ひじきのふりかけ がんもどきやさいのふくめに バナナ	こめ さとう ごま さとう じゃがいも てんぶん あぶら	かつおぶし ひじき がんもどき とりにく	にんじん さやいんげん バナナ	616	23.7	17.9	1.7
24金	セサミトースト ボーくビーンズ しおだれキャベツ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら ごま じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	にゅう ぶたにく ベーコン だいず	にんじん トマト ピーマン たまねぎ マッシュルーム にんじん こまつな キャベツ もやし	641	25.9	26.2	3.1
27月	セルフサンド パンズパン コロッケ ポイルキャベツ キャロットポタージュ バナナ	こむぎこ さとう マーガリン あぶら あぶら じゃがいも パンこ あぶら じゃがいも こめこ	にゅう ぶたにく とりにく きゅうにゅう なまクリーム しらいんげんまめ	セルフサンドの日です。食事の前に手を丁寧に洗っていますか。丁寧に洗い、パンにコロッケとポイルキャベツをはさんで食べましょう。	665	25.1	23.0	2.5
28火	ごはん あつやきたまご にくじゃが もやしとわかめのごまドレッシングあえ	こめ さとう てんぶん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	たまご ぶたにく わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん もやし キャベツ にんじん	672	23.7	25.1	2.1
30木	ごはん しろみざかなのごまマヨネーズやき いもだんごじる ツナとひじきののもの	こめ ごま マヨネーズ あぶら じゃがいも てんぶん さとう あぶら	メルルーサ あぶらあげ とりにく ツナ ひじき	にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ こまつな にんじん とうもろこし	583	25.8	19.1	2.5

※物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。

○1年生の給食開始日は、20日(月)となります。

○給食当番になった児童のご家庭に、白衣の洗濯をお願いしています。金曜日に持ち帰り、月曜日には必ず持ってくるようお願いします。
なお、ほころび等がありましたら修繕していただけると幸いです。
においの苦手なお子さんもいますので、香りの強い芳香剤の使用は控えてください。

○長期(連続5日以上)にわたり欠席が見込まれる場合や転校する場合など給食を止めたい時は、早めに担任にご連絡ください。
給食を止める場合は5日前(土日祝を含まない)までに連絡が必要となりますのでご注意ください。

○食物アレルギーなど、食べ物のことで心配なことがありましたら担任までご連絡ください。

○給食当番の週は、マスクを持参するようお願いいたします。

