



4月よていこんだてひょう



令和8年

千葉市立
越智小学校

★牛乳(あかの食品)は毎日あります。栄養価は中学年を表示しています。

ひ	ようび	こんだてめい	おもなざいりょうめい				栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	ひとくちメモ ※給食の時間に 放送で読みます	
			きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	調味料その他			
			主にかからだの熱や力になるもの	主にかからだの血や肉や骨になるもの	主にかからだの腸子を整えるもの	おもにおいしい味付けのための食品			
13	月	ごはん	こめ				614 23.6 18.4 2.2	今日から今年度の給食が始まります！給食当番は、マスクを持ってくるのを忘れないように気をつけましょう。髪の毛の長い人はゴムでしばり、食缶の中に髪の毛やほこりが入らないように帽子をかぶりましょう。	
		ぎょうざ	こむぎこ ごまあぶら でんぱん	ぶたにく	キャベツ ねぎ にら しょうが にんにく	しょうゆ 塩 こしょう 酒			
		マーボー豆腐	ごまあぶら かたくり さとう	ぶたにく とうふ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ にら	みそ 豆板醤 みそ しょうゆ 酒 中華だし			
		キャベツのスタミナナムル	ごまあぶら さとう ごま		キャベツ にんじん もやし にんにく	しょうゆ 中華だし			
		バナナ			バナナ				
14	火	ガーリックトースト	こむぎこ こめこ さとう マーガリン		にんにく パセリ	イースト 塩	664 24.5 25.7 2.7	給食のガーリックトーストは、マーガリンとにんにく、塩、パセリをまぜたものをゆでてオープンで焼きます。朝ご飯にもびつたりのメニューです。	
		かぼちゃのシチュー	バター こめこ	とりにく しろいんげんまめ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	塩 洋風だし こしょう 白ワイン			
		ツナとマカロニのソテー	こむぎこ あぶら パンこ	とりにく		塩 こしょう 中濃ソース			
		ひとくちぶどうゼリー	さとう		ぶどう				
15	水	ごはん	こめ				684 35.3 27.5 2.5	越智小学校で作るふりかけは、まずかつお節を釜で煎(い)って、ふんわりと香りをたたせるところから始まります。ごはんに合うように、濃いめの味付けにしています。ごはんの上のせていただきます。	
		ひじきのてづくりふりかけ	さとう あぶら ごま	かつおぶし ひじき		しょうゆ			
		さばのカレーやき	さとう	さば	しょうが	しょうゆ みりん カレー粉			
		にくだんごいりやさいスープ	はるさめ ごまあぶら あぶら さとう	とりにく	はくさい にんじん もやし ねぎ こまつな たまねぎ しょうが にんにく しょうが	酒 しょうゆ 塩 中華だし			
		オレンジ			オレンジ				
16	木	セルフサンド	せわりコッペパン	こむぎこ さとう こめこ			イースト 塩	622 24.3 29.5 3.1	今日は、春キャベツをたっぷり使ったペペロンチーノです。春キャベツは冬キャベツにくらべてみずみずしく、やわらかいのが特徴です。また、冬キャベツに比べてビタミンCを1.3倍含んでいます。
			ウインナー	さとう	ぶたにく		ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう マスタード		
		キャベツとベーコンのペペロンチーノ	オリーブオイル	ベーコン	キャベツ にんにく	塩 こしょう しちみどうがらし			
		ほうれんそうのミルクスープ	じゃがいも あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	洋風だし 塩 こしょう ワイン			
		りんご			りんご				
17	金	ひじきごはん	こめ もちごめ あぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ ひじき	にんじん えだまめ	しょうゆ 塩 みりん 酒 和風だし	591 33.9 18.5 2.7	ささみは鶏肉のなかで一番脂肪が少ない部分です。“ささみ”という名前は、形が笹の葉に似ていることから名づけられました。	
		ささみのレモンあげ	かたくりこ あぶら さとう	ささみ	レモン	しょうゆ みりん 酒			
		さけとじゃがいものみそしる	じゃがいも バター	さけ とうふ	だいこん にんじん ねぎ	みそ 和風だし だしパック			
		バナナ			バナナ				
20	月	カレーライス	むぎごはん	こめ むぎ				624 21.6 16.7 2.1	1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。みんな協力して、上手に配膳できましたか？今日はお祝いのゼリーです。これからの給食を楽しみにしててくださいね。
			ポークカレー	あぶら じゃがいも	ぶたにく こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	カレー粉 中濃ソース 赤ワイン しょうゆ カレールウ		
		わかめのさっぱりあえ	ごまあぶら さとう ごま	わかめ	きゅうり もやし しょうが とうもろこし	しょうゆ			
		にゅうがくおいわいゼリー	さとう あぶら	とうにゅう	いちご				

21	火	ごはん	こめ				616 32.3 18.5 2.5	さわらは体長1メートルにもなる大きな魚ですが、体は非常に細長く、特におなかキョットと細くなっています。そのため、「せまいはら」→「さわら」と呼ぶようになったそうです。
		さわらのさいきょうやき	さとう	さわら		みそ さけ みりん		
		ふんわりかきたまじる	かたくりこ	たまご とうふ	えのきたけ ほうれんそう たまねぎ しめじ	塩 しょうゆ 和風だし だしパック		
		きりほしだいこんに	あぶら こんにやく さとう ごま	とりにく あぶらあげ	にんじん きりほしだいこん こまつな	みりん しょうゆ 酒 和風だし		
		オレンジ			オレンジ			
22	水	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		塩	668 31.9 21.7 2.4	今日のごはんには、わかめと一緒に麦が入っています。麦にはおなかの調子をよくする食物繊維(しよくもつせんい)がごはんの19倍ふくまれています。
		さけのりごまフライ	あぶら こむぎこ ごま パンこ	さけ あおのり		中濃ソース 塩 こしょう		
		とんじる	あぶら じゃがいも こんにやく	ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん こねぎ	みそ 和風だし みりん しょうゆ だしパック		
		きよみオレンジ			きよみオレンジ			
23	木	しょくパン	こむぎこ こめこ さとう			イースト 塩	607 32.3 19.1 3.2	たんたんごまスープには、たっぷりすりごまが入っています。ごまは食物繊維(しよくもつせんい)や鉄、カルシウムが豊富な食べ物です。
		やきそば	あぶら ちゅうかめん	ぶたにく なんと	キャバツ にんじん たまねぎ	酒 中濃ソース 塩 こしょう		
		たんたんごまスープ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく だいず とうにゆう	しょうが にんじん もやし えのきたけ にら	中華だし みそ 豆板醤		
		りんご			りんご			
24	金	カレーピラフ	こめ もちごめ あぶら	えび	にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし	カレー粉 塩 こしょう 洋風だし ターメリックパウダー	593 26.3 20.4 2.5	ごはんを食べるときには「いただきます」と言いますね。それは、食べ物になる動物や植物にも大切な命があり、それをいただくという意味があります。ありがとうの気持ちを込めて言いましょ。
		ハンバーグきのこソースかけ	あぶら さとう こめこ かたくりこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ しめじ マッシュルーム	ケチャップ 洋風だし ウスターソース		
		ABCスープ	マカロニ じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ セロリー キャバツ	ガラスープチキン 塩 しょうゆ		
		ヨーグルト		ヨーグルト				
27	月	ごはん	こめ				600 28.8 16.6 2.6	越智小学校では魚が苦手人が多いですが、この“チーズパン粉焼き”は人気のメニューです。にんにくの香りとほどよい塩気(しおけ)が、ごはんに合います。
		さかなのチーズパンこやき	パンこ オリーブオイル	メルルーサ こなチーズ	パセリ	塩 ワイン ガーリックパウダー		
		さつまじる	さつまいも	あぶらあげ とりにく	だいこん にんじん ねぎ	みそ 和風だし		
		ごもくきんぴら	ごまあぶら しらたき さとう ごま	ぶたにく さつまあげ	にんじん ごぼう れんこん さやえんどう	しょうゆ みりん		
		オレンジ			オレンジ			
28	火	こくとうパン	こむぎこ さとう こめこ			イースト 塩	604 25.7 23.9 2.3	給食に含まれる食べ物は、はたらきごとにそれぞれ赤・黄色・緑に分けられます。給食の時間に放送で読んでいますので、よく聞きながら食べましょ。
		マカロニグラタン	マカロニ こむぎこ バター	とりにく ぎゅうにゆう チーズ	たまねぎ ブロッコリー とうもろこし	塩 こしょう 洋風だし ワイン		
		ミネストローネ	バター じゃがいも	こなチーズ ベーコン	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト	塩 こしょう 洋風だし 白ワイン		
		バナナ			バナナ			
30	木	ごはん	こめ				640 25.9 24.5 2.6	ししゃもは小魚の仲間、頭からまるごと食べることでカルシウムを多くとることができます。また、良質な脂が血液をサラサラにしてくれます。
		ししゃものごまマヨやき	ごま さとう	ししゃも		マヨネーズ		
		なまあげのみそに	あぶら さとう	なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ キャバツ しょうが	豆板醤 酒 みそ 和風だし しょうゆ		
		のりあえ		のり	こまつな はくさい にんじん もやし	しょうゆ 和風だし		

※物資の都合により献立内容が変更になることがあります。



平均栄養量	650 28.2 21.6 2.6
越智小学校基準値	663 21.5 14.7 1.8

