

4月 予定献立表

児童数配付

ご家庭でお子様と一緒に
お読みください！

*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。参考にしてください。

日 曜	献立名	主 材 料 名				エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	ひとくちメモ			
		赤の食品 おもにエネルギーの もとになる	緑の食品 おもにたんぱく質、 骨のつくりかたを助ける	黄の食品 おもに体の調子 を整えるはたらきがある	調味料その他					
11 月	ごはん	こめ				583 28.3 14.8 2.8	新しい学年に 進級して、初め ての給食です。引 き続き、前向き・ 熱心の給食時間 となりますが、給 食の約束や食事の マナーを守って、 楽しい給食の時 間にしましょう。			
	ピビンバ	にくみそ	さとう あぶら	ぶたにく	にんにく しょうが			しょうゆ さけ デンプン みりん		
		ナムル	さとう	こま ごまあぶら	にんじん こまつな			もやし きゅうり	しょうゆ す ちゅうかだし	
	ちゅうか コーンスープ	でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ベーコン たまご	にんじん こまつな			たまねぎ とうもろこし もやし	さけ フイオン しょうゆ しお	
	バナナ				バナナ					
12 火	しらす チーズトースト	しょうパン	マヨネーズ (たまごなし)	チーズ しらすけし		619 23.5 24.2 2.4	「しらす」は何 の魚か知ってい ますか、出回っ ているもの多く は「カタクチイ ワシ」の稚魚で す。骨の成長に 欠かせないカル シウムやビタミン Dを多く含んで います。			
	ABCスープ	マカロニ じゃがいも でんぷん		ベーコン	にんじん ほうれんそう			たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ	フイオン カレーこ しお コンソメ	
	シナモンおさつ	さつまいも さとう	あぶら						シナモン	
	オレンジ							オレンジ		
13 水	ごはん	こめ				657 29.0 29.3 2.0	食べたこと のない食べ物を 敬遠せず、何 でもチャレンジ して食べるこ とは食経験を 増やし、豊かな 味わいを養う ことにつなが ります。			
	さばの ごまだれがけ	さとう	こま ごまあぶら	さば				ねぎ	さけ みりん しょうゆ す	
	かきたまじる	でんぷん		とうふ たまご	こまぶ			にんじん	しいたけ えのきたけ かんぴょう ねぎ	しお さけ
	こまつなの きつねあえ	さとう		あぶらあけ				こまつな にんじん	キャベツ しめじ	しょうゆ みりん さけ
	<ししゃものごまフライをひとくち30回(かい)めざして よくかんで食べよう！>									
14 木	のりごはん	こめ		のり		661 27.1 21.9 2.3	食べ物をよく かむと、「こめ かみ」といわ れる部分が動 きます。目尻 と耳の間の間 にあり、手で さわって、よく 動いているか 確認してみま しょう。			
	ししゃもの ごまフライ	こむぎこ パンこ	こま あぶら		ししゃも					
	しらたきと やきとうふのもの	しらたき さとう	あぶら	ぶたにく とうふ	にんじん			ごぼう はくさい ねぎ しめじ えのきたけ	しょうゆ みりん さけ	
	パインアップル							パインアップル		
	<1ねんせいのきゅうしよくかきはしまります！>									
15 金	ごはん	こめ				609 21.8 16.5 1.9	1年生の給食 が始まります。 給食は先生や クラスのお友 達と一緒に食 事をすること を通して、望 ましい食習慣 や社会性を 身に付けたり 、自然の恵 みや働く人 への感謝の 気持ちを育 んだりするこ を目標として います。			
	チキンカレー	じゃがいも	あぶら	とりにく レンズ豆	にんにく にんじん トマト			しょうが セロリ たまねぎ りんご	カレー粉 しょうゆ しお コンソメ オリーブオイル	
	キャベツの ごまドレッシングあえ	さとう	あぶら ごまあぶら		こまつな にんじん			キャベツ とうもろこし	しょうゆ す	
	オレンジ							オレンジ		
	チーズ			チーズ						
18 月	ごはん	こめ				614 27.9 18.4 2.0	給食1食分の 食塩量は文部 科学省の基準 で1・2年生で 1.5g未満、3・ 4年生では2g 未満、5・6 年生では2.5g 未満です。給 食では減塩を 心がけて調理 をしています。			
	マーボー どうふ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ だいず	にんにく にんじん じゃ			しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ	さけ しょうゆ オリーブオイル みりん しょうゆ コンソメ	
	こまつなの ちゅうかあえ	さとう	こまあぶら ごま		こまつな にんじん			もやし しめじ ねぎ しょうが	しょうゆ す	
	ヨーグルト	さとう		ヨーグルト						
<きなごまめをひとくち30回(かい)めざして よくかんで食べよう！>										
19 火	こくとうパン	こくとうパン				652 29.1 25.9 1.9	「きなご豆」 は大豆を水で 戻し、片栗粉 をまぶして油 でじっくりと 揚げ、カリカ リの食感を 味わう献立 です。きなご 豆の素朴な味 付けも人気 です。			
	マカロニグラ タン	マカロニ こむぎこ パンこ	あぶら ター	とりにく ぎゅうにゅう	チーズ			かぼちゃ パセリ	たまねぎ とうもろこし	しお しょうゆ コンソメ
	ミネストロー ネスープ	じゃがいも さとう	あぶら	ベーコン ぶたにく	にんじん トマト パセリ			たまねぎ キャベツ しめじ	フイオン キャベツ しお カレー	
	きなごまめ	でんぷん さとう	あぶら	だいず きなご						
20 水	ごはん	こめ				610 21.6 17.8 1.5	ハンバーグは ドイツ生まれ の料理です。 もともと固 い肉を食べ やすくする 工夫から始 まり、ひき肉 に玉ねぎや パン粉などの つなぎを入 れた今のハン バーグの形に なったそう です。			
	ハンバーグ デミグラス ソースがけ	さとう こむぎこ	あぶら	とりにく ぶたにく				たまねぎ	キャベツ しょうゆ デミグラス ソース	
	こぶきいも	じゃがいも		あおのり					しお しょうゆ	
	ワインナー とやさいの カレーソー テー		あぶら	ワインナー	ピーマン にんじん			たまねぎ キャベツ エリンギ	しお しょうゆ カレーこ	
	バナナ							バナナ		

*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。参考にしてください。

日 曜	献立名	主 材 名				調味料その他	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	ひとくちメモ		
		魚の食品	肉の食品	卵の食品	その他					
<春(はる)の味覚(みかく)をあじわうこんだて> 鯖(さわら)と若竹汁(わかたけじり)をあじわって食べましょう。										
21 木	ごはん	こめ					635 30.6 23.6 1.6	「さわら」は春を告げる魚です。成長するに従い、さごし、なぎ、さわらと呼び名が変わる出世魚でもあります。身がやわらかく、骨も少ないため魚が苦手な人でも食べやすい魚です。		
	さわらのしおからあげ	でんぶん あぶら	さわら			しお こしよ さけ				
	わかたけじり		とりにく どうふ	わかめ こんぶ	にんじん ごまつな	たけのこ えのきたけ			うすくちしよゆ しお さけ	
	ひじきのもの	こんにやく さとう あぶら	とりにく たいす あぶらあげ	ひじき	にんじん				しよゆ みりん さけ	
	パインアップル					パインアップル				
22 金	チキンライス	こめ もちこめ	あぶら	とりにく	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ どうもろこし グリンピース	ワイン フォン クチャップ しよ しお コンソメ	636 28.1 22.4 2.2	給食では野菜を毎日調理しています。ゆでたり、炒めたりして野菜を調理することで、かさが減り、生よりもたくさん食べることが出来ます。	
	さけのりごまフライ	こむぎこ パンこ	ごま あぶら	さけ	あおのり		しお こしよ ちゆうのクソース			
	かぶのとうにゆうスープ	じゃがいも	あぶら	ベーコン きゅうり とうにゆう	にんじん ごまつな	かぶ たまねぎ どうもろこし	ワイン フォン しお こしよ コンソメ			
	オレンジ					オレンジ				
25 月	ごはん	こめ					615 29.2 19.3 2.0	キャベツは春と冬に旬があります。今出回っているのは「春キャベツ」で、水分を多く含んだやわらかい歯ざわりが特徴です。今日は豚汁の具としてたっぷり美味しく味わいましょう。		
	にんじんそぼろ	さとう ごま あぶら	とりにく		にんじん	たけのこ えだまめ しよが			さけ しよゆ	
	いかにカレーあげ	でんぶん あぶら	いか			しよが			しよゆ さけ みりん しお カレー	
	キャベツたっぷりごまとんじる	じゃがいも	ごまあぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ	こんぶ	にんじん ごまつな			キャベツ えのきたけ ねぎ	さけ みそ
	ミニみかんゼリー	さとう							みかん	
26 火	テーブルロール	テーブルロール						611 28.1 17.9 2.5	パンを食べるときは、先に水分(給食では牛乳等)で湿らして、パンは手でちぎって食べましょう。パンを食べる時のマナーはレストランでも活用できます。	
	スパゲッティミートソース	スパゲッティ	オリーブオイル あぶら	ぶたにく たいす	チーズ	にんにく にんじん トマト	セロリ たまねぎ			クチャップ しよ ワイン こしよ クスターソース
	とうにゆうやさいスープ	じゃがいも こめこ	オリーブオイル	ベーコン とうにゆう	にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ しめじ	ワイン しよ こしよ コンソメ			
	オレンジ					オレンジ				
<春(はる)の味覚(みかく)をあじわうこんだて> たけのごぼんをあじわって食べましょう。										
27 水	たけのごぼん	さとう ちよめ もちこめ	あぶら	とりにく	こんぶ	にんじん きやえんどう	たけのこ	しよゆ さけ みりん しお	615 28.4 25.8 2.2	「筍」が旬を迎え、今日の「筍ご飯」はまさに春の「ごちそう」です。収穫してすぐゆでた柔らかくておいしい筍をごぼんと一緒に味わいましょう。
	さばのカレーやき	さとう		さば			しよが	しよゆ みりん カレー		
	ごじる	こんにやく		たいす あぶらあげ どうふ		にんじん ごまつな	ごぼう だいこん ねぎ しめじ	みそ		
	バナナ						バナナ			
28 木	わかめごはん	こめ		わかめ				637 26.7 22.6 2.4	給食が始まり、3週間が経過しました。正しく配膳はできていますか。姿勢よく食事ができていますか。食事のマナーは守っていますか。毎日少しずつ身に付けていきましょう。	
	とりにくのからあげ	さとう でんぶん	あぶら	とりにく		にんにく	しよが			しよゆ さけ
	すましじり	ふ		とりにく どうふ	こんぶ	にんじん	えのきたけ だいこん ねぎ			しよゆ しお
	ごまあえ	さとう	ごま	あぶらあげ		ごまつな にんじん	キャベツ			しよゆ みりん さけ
	パインアップル						パインアップル			
29 金	昭和の日(しょうわのひ)									

※物資の都合により、献立を変更する場合があります。

★給食で使用した主な食材の産地をお知らせします。(R4.2.22~3.23)

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉県	にんじん	千葉県・千葉県	玉ねぎ	北海道	大根	千葉県・神奈川県
パン(小麦)	千葉県・北海道・茨城・栃木・群馬	小松菜	千葉県・千葉県・茨城・埼玉	ピーマン	茨城	なす	千葉県
牛乳	千葉県	キャベツ	鹿児島	じゃがいも	北海道	白菜	群馬
豚肉	千葉県	さつまいも	千葉県	里芋	千葉県・埼玉県	せとか	愛媛
鶏肉	岩手・宮崎	ごぼう	栃木	長ねぎ	千葉県	はるみ	和歌山