



よていこんだてひょう



令和6年 4月

千葉市立高浜海浜小学校

| 日 | 曜日 | こんだて | 主な材料とはたらき | | | 栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) | こんだての紹介 |
|----|----|----------------|---------------------|----------------|--------------------------|--|---|
| | | | 牛乳 き 熱や力になる食品 | あか 血や肉になる食品 | みどり 体の調子をとのえる食品 | | |
| 10 | 水 | ごはん | こめ | | | 616 22.7 17.3 2.0 | 4月始めの給食は、カレーライスです。ごはんや野菜をもりもり食べて元気をつけましょう！今年度もよろしくお願ひします。 |
| | | 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 にんにく | | |
| | | 野菜のカラフル和え | さとう ごま | | キャベツ ブロッコリー とうもろこし にんじん | | |
| | | バナナ | | | バナナ | | |
| 11 | 木 | 筍の中華おこわ | こめ もちごめ あぶら | やきぶた | たけのこ にんじん しいたけ えだまめ | 608 20.2 25.4 2.7 | たけのこは竹の若い芽のことで、成長が早く10日程で竹になります。漢字では「草かんむりに旬」で「筍」と書きます。スープのなるとには、進級の「祝」の文字が書かれています。 |
| | | 春巻き | こむぎこ はるさめ あぶら | ぶたにく | キャベツ たまねぎ にんじん | | |
| | | お祝いなるののスープ | ごま でんぶん | なると とうふ わかめ | キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん | | |
| | | オレンジ | | | オレンジ | | |
| 12 | 金 | ごはん | こめ | | | 647 31.6 23.6 1.9 | 手作りふりかけは、千葉県海でとれたひじきを、砂糖や醤油で味付けし、ごまかつお節を合わせてふんわり仕上げます。ごはんと一緒にもりもり食べましょう。 |
| | | ひじきの手作りふりかけ | ごま | ひじき かつおぶし | | | |
| | | 鶏肉の照り焼き | さとう | とりにく | しょうが にんにく | | |
| | | 生揚げのキムチ煮 | じゃがいも あぶら | なまあげ ぶたにく | はくさい たまねぎ にんじん | | |
| 15 | 月 | ピザトースト | パン あぶら | チーズ ベーコン | たまねぎ マッシュルーム | 600 24.8 21.7 2.8 | みなさんに人気のピザトーストは、食パンに手作りの具とチーズを丁寧にのせ、オープンでこんがり焼きます。スープにはアルファベットのかわいいマカロニを入れます。 |
| | | ABCスープ | じゃがいも マカロニ | とりにく | にんじん たまねぎ こまつな にんにく | | |
| | | 枝豆とひじきのマリネ | さとう あぶら | ひじき | えだまめ とうもろこし にんじん | | |
| | | パイナップル | | | パイナップル | | |
| 16 | 火 | ごはん | こめ | | | 600 30.8 16.9 2.2 | 給食のマーボー豆腐は、みそ・しょうゆ・豆板醤・砂糖など、いろいろな調味料で味付けします。豆腐を下ゆでしてから煮込み、くずれないように工夫しています。 |
| | | マーボー豆腐 | さとう でんぶん | とうふ ぶたにく | たまねぎ にんじん しいたけ | | |
| | | 野菜のりごま和え | あぶら | だいず | ながねぎ しょうが にんにく | | |
| | | バナナ | ごま さとう | のり | こまつな もやし にんじん | | |
| 17 | 水 | 青菜ごはん | こめ ごま | | だいごんのは | 668 26.1 25.4 2.7 | 親子煮は、鶏肉やじゃがいもを砂糖や醤油で味付けし、卵でふんわりとじて仕上げます。旬の新じゃがいもや新玉ねぎの甘みも味わってくださいね。 |
| | | 鯖の味噌煮 | はちみつ さとう | さば | | | |
| | | 親子煮 | じゃがいも さとう あぶら | とりにく たまご | たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん | | |
| | | りんご | | | りんご | | |
| 18 | 木 | ミルクロールパン | パン | | | 615 24.5 22.1 1.6 | うどんには、春らしい桜の形のかまぼこを入れます。のり塩揚げは、大豆とコロコロ切りにしたさつまいもを、油でカラッと揚げ、青のりと塩をふります。よくかんで食べましょう。 |
| | | 五目うどん | うどん あぶら | ぶたにく かまぼこ | だいごん にんじん しめじ こまつな | | |
| | | さつまいもと大豆のり塩揚げ | さつまいも でんぶん | だいず | | | |
| | | 清見オレンジ | あぶら | あおのり | きよみオレンジ | | |
| 19 | 金 | ハヤシライス | こめ | ぶたにく | しょうが にんにく たまねぎ | 612 23.7 18.1 2.0 | 1年生の小学校生活初めての給食は、もりもり食べられるハヤシライスです。給食のきまりを少しずつ覚えながら、みんなで楽しく食べましょう！ |
| | | 新じゃがいものソテー | あぶら | にんじん マッシュルーム | | | |
| | | 桜ゼリー | じゃがいも あぶら | ベーコン | ブロッコリー とうもろこし | | |
| | | | さとう | | さくらんぼかじゅう | | |
| 22 | 月 | ごはん | こめ | | | 629 25.2 20.3 2.0 | 鶏肉のから揚げは、高浜海浜小学校の大人気メニューです！特製のたれに漬け込み、カラッと揚げます。いい香りが給食室から教室まで届きそうですね。 |
| | | 菜の花ふりかけ(小袋) | ごま | のり | なのはな | | |
| | | 鶏肉のから揚げ | でんぶん あぶら | とりにく | しょうが にんにく | | |
| | | さつまいも | さつまいも あぶら | ぶたにく とうふ | だいごん にんじん こまつな ながねぎ | | |
| 23 | 火 | セルブドッグ(コッペパン) | パン | | | 600 25.1 25.6 2.1 | 今日は自分で作るホットドッグです。コッペパンにウインナーとキャベツをはさみます。手際よく食事の準備をしましょう。野菜ももりもり食べてくださいね。 |
| | | (ウインナー+ゆでキャベツ) | | ウインナー | キャベツ | | |
| | | コーンクリームシチュー | じゃがいも | とりにく | とうもろこし たまねぎ にんじん | | |
| | | ミニりんごゼリー | こめこ あぶら | とうにゅう | ほうれんそう | | |
| 24 | 水 | わかめごはん | こめ ごま | わかめ | | 624 28.6 18.8 2.8 | ごはんを中心とした和食の献立です。海藻や魚、野菜を使用した料理も、食べやすいように工夫していますので、ぜひ味わってくださいね。 |
| | | 鮭の塩麹焼き | | さけ | | | |
| | | いもだんご汁 | じゃがいも こむぎこ あぶら | とりにく あぶらあげ | だいごん にんじん こまつな ながねぎ しいたけ | | |
| | | 清見オレンジ | | | きよみオレンジ | | |
| 25 | 木 | チキンライス | こめ もちごめ | とりにく | たまねぎ マッシュルーム にんじん | 625 21.3 22.5 2.3 | チキンライスは、給食室の大きなお釜で炊き上げます。お米と、鶏肉や野菜などの具材を、調理員さんが愛情を込めて混ぜてくれます。 |
| | | ポテトコロッケ | じゃがいも パンこ あぶら | ぶたにく | たまねぎ | | |
| | | 野菜スープ | じゃがいも | ベーコン だいず | キャベツ たまねぎ にんじん パセリ | | |
| | | 桃ゼリー | さとう | | ももかじゅう | | |
| 26 | 金 | ごはん | こめ | | | 624 25.4 19.6 1.5 | 煮物に使用する新じゃがいもは、煮崩れしにくいので、きれいに仕上がります。親しみやすく甘辛い味付けに、ほんのりカレーを効かせます。 |
| | | ハンバーグ | | ぶたにく とりにく | | | |
| | | じゃがいものカレー煮 | じゃがいも あぶら | ぶたにく なまあげ | たまねぎ にんじん えだまめ | | |
| 30 | 火 | きなこ揚げパン | パン さとう あぶら | きなこ | | 601 23.6 26.1 2.3 | きなこ揚げパンは、おいしく揚げるコツと、手早くきなこや砂糖をまぶすスピードが大切です。調理員さんが心をこめて一生けんめい調理しています。 |
| | | 肉団子と野菜のスープ | | とりにく うずらたまご | にんじん たまねぎ こまつな しいたけ | | |
| | | 春キャベツのソテー | あぶら | ウインナー | キャベツ とうもろこし | | |
| | | オレンジ | | | オレンジ | | |

※都合により、献立を変更する場合があります。