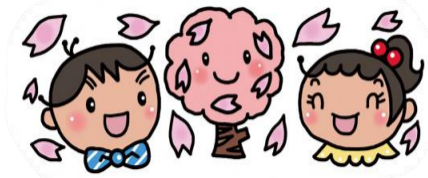


令和5年4月

よていこんだてひょう



千葉市立磯辺小学校

※ ぎゅうにゅう(あかのたべものなかま)はまいにちつきます。

※ 中学年の栄養量です。

日	曜	献立名	(黄) おもに エネルギーの もとになるもの	(赤) おもに 体をつくるもの	(緑) おもに 体の調子を整えるもの	調味料他	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	献立メモ
12	水	むぎごはん	こめ むぎ				657Kcal 24.9g 23.1g 2.2g	令和4年度の給食が始まります。進級を祝い、新しい学年クラスで給食を楽しく食べましょう。
		さばのトマトみそに	さとう	さば	にんにく しょうが ねぎ	酒 みそ ケチャップ しょうゆ		
		じゃがいものカレーきんぴら	じゃがいも ごま こんにやく さとう あぶら	ぶたにく さつまあげ	にんじん ごぼう	しょうゆ 酒 和風だし カレー粉		
		やさいのごまじょうゆあえ	さとう ごま	ひじき	こまつな にんじん もやし	しょうゆ みりん 和風だし		
		でこぼん			でこぼん			
13	木	ごまきなこあげパン	コッペパン さとう ごま	きなこ		塩	596Kcal 22.3g 22.8g 2.4g	ごまときなこと砂糖を混ぜ合わせたものを油で揚げたパンにまぶします。よい姿勢でこぼさずに食べてくださいね。
		はるさめスープ	はるさめ	ぶたにく うずらたまご	にんじん こまつな はくさい しいたけ もやし ねぎ	しょうゆ 塩 酒 鶏がらスープ		
		わかめのごまずあえ	さとう ごま	わかめ	こまつな にんじん もやし	しょうゆ 酢 塩 和風だし		
		バナナ			バナナ			
14	金	むぎごはん	こめ むぎ				596Kcal 26.0g 15.8g 2.0g	給食にはどんな材料が使われているでしょうか。よく見て、よく味わっていただきますよう。
		ひじきのてづくりふりかけ	さとう ごま	かつおぶし ひじき		しょうゆ		
		きゃべつとこうや豆腐のごもくに	こんにやく さとう でんぷん あぶら	とうふ とりにく うずらたまご	にんじん にんにく きゃべつ ねぎ たまねぎ グリンピース しょうが	しょうゆ 塩 みりん 和風だし 酒 豆板醤		
		ゆかりあえ	ごま		こまつな もやし はくさい しそ	しょうゆ みりん 塩		
		パイナップル			パイナップル			
17	月	せきはん	こめ もちごめ あぶら	あずき		塩	602Kcal 26.3g 17.8g 1.9g	1年生の給食が始まります。1年生の入学を祝って、赤飯を食べます。季節の行事や日本の文化を大切にしたいですね。
		ごましお	ごま			塩		
		とりのからあげ	でんぷん こめこ あぶら	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ 塩 酒		
		いそのこげんきみそしる	じゃがいも あぶら ごま	ぶたにく わかめ	にんじん こまつな だいこん キャベツ ねぎ えのきたけ	魚粉だし 酒 みそ		
		さくらゼリー	さとう					
18	火	テーブルロール	テーブルロール				654Kcal 27.4g 19.4g 2.2g	ミートソースには、豚肉のほかに大豆やたくさんの野菜が入ります。いろいろな食材の旨味でおいしいミートソースができます。
		スパゲッティミートソース	スパゲッティ さとう あぶら	ぶたにく だいず	にんじん にんにく トマト たまねぎ セロリ エリンギ グリンピース	塩 ワイン ケチャップ コンソメ ソース		
		ブロッコリーのごまあえ	さとう ごま		ブロッコリー にんじん もやし	しょうゆ 和風だし みりん		
		バナナ			バナナ			
19	水	わかめごはん	こめ むぎ ごま				610Kcal 22.8g 16.2g 2.3g	じゃがいものビタミンCは熱に強く、煮たり焼いたりしてもこわれにくいので、肉じゃがにしてもビタミンCをたくさん摂ることができます。
		にくじゃが	じゃがいも あぶら しらたき さとう	ぶたにく うずらたまご	にんじん さやいんげん たまねぎ	しょうゆ 酒 和風だし みりん		
		パンサンスウ	はるさめ さとう あぶら ごま		こまつな にんじん きゅうり もやし きくらげ	塩 しょうゆ 酢 洋辛子		
		きよみオレンジ			きよみオレンジ			
20	木	こくとうパン	こくとうパン				609Kcal 24.1g 20.5g 2.3g	春きゃべつがおいしい時期です。クリーム煮にしておいしくいただきますよう。
		とりときゃべつのクリームに	じゃがいも バター こむぎこ あぶら	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう いんげんまめ	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ コーン しめじ	塩 ワイン コンソメ		
		ひじきのカラフルあえ	さとう あぶら ごま	ひじき	こまつな にんじん コーン もやし	しょうゆ 塩 酢		
		パイナップル			パイナップル			
21	金	むぎごはん	こめ むぎ				632Kcal 28.7g 19.7g 1.7g	大豆は「畑の肉」と呼ばれ、たんぱく質が豊富に含まれています。給食によく使う食品の1つです。大豆を原料とした豆腐や油揚げなど加工食品もたくさんあります。
		さけのレモンソースがけ	でんぷん こめこ さとう あぶら	さけ	レモン	塩 しょうゆ ワイン		
		だいずとぶたにくのしぐれに	さとう	だいず ぶたにく	しょうが	醤油 酒 みりん		
		ごまあえ	さとう ごま		こまつな にんじん はくさい もやし	しょうゆ 和風だし		
		オレンジ			オレンジ			

日 曜	献立名	(黄) おもに エネルギーの もとになるもの	(赤) おもに 体をつくるもの	(緑) おもに 体の調子を整えるもの	調味料他	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	献立メモ
24 月	むぎごはん	こめ むぎ				627Kcal 25.3g 20.3g 1.9g	給食のごはんには、 食物繊維が豊富な麦が 一人当たり5g入ってい ます。ごはんも残さず食 べましょう。
	マーボー豆腐	さとう でんぷん あぶら	とうふ ぶたにく	にんじん にら にんにく たけのこ たまねぎ きくらげ しょうが	みそ しょうゆ 酒 オイスターソース 豆板醤 みりん		
	むししゅうまい	しゅうまいのかわ パンこ	ぶたにく	たまねぎ			
	もやしときゅうりのナムル	ごま あぶら		きゅうり もやし にんにく	しょうゆ 塩 酢		
	きよみオレンジ			きよみオレンジ			
25 火	テーブルロール	テーブルロール				640Kcal 24.7g 22.0g 2.3g	ラーメンは磯辺小でも 人気のメニューです。で きたてを教室にお届け しますが、手際よく準備 して温かいうちに食べ てくださいね。
	ごもくみそラーメン	ちゃんぽんめん あぶら	なると ぶたにく	にんじん こまつな にんにく キャベツ たまねぎ コーン もやし しょうが ねぎ	酒 みそ みそラーメンスープ 鶏がらスープ		
	だいずとさつまいものごまがらめ	でんぷん さつまいも さとう ごま あぶら	だいず		しょうゆ みりん		
	パインアップル			パインアップル			
26 水	たけのこごはん	こめ げんまい もちごめ さとう こんにやく	とりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん えだまめ	塩 しょうゆ 酒 みりん かつおだし こんぶだし	600Kcal 25.3g 18.7g 2.3g	旬の「たけのこ」を使っ て、炊きこみごはんを作 ります。もりもり食べて 筍のようにぐんぐん育っ ていけるといいですね。
	さつまじる	さつまいも こんにやく あぶら	ぶたにく とうふ	にんじん こまつな ごぼう ねぎ だいこん	魚粉だし みそ 酒		
	ししゃものからあげ	でんぷん こめこ あぶら	ししゃも				
	バナナ			バナナ			
27 木	しよくパン	しよくパン				630Kcal 28.5g 23.6g 2.5g	盛付図を見ながら正 しい位置に食器を置き ましょう。正しく置くと食 べ方もきれいで食べや すくなります。
	いちごジャム	さとう		いちご			
	メルルーサのグリーンマヨやき	ノエッグマヨネーズ ごま	メルルーサ	ほうれんそう パセリ	塩 ワイン みそ		
	きゃべつとにくだんごのスープ	はるさめ あぶら	うずらたまご にくだんご	にんじん こまつな キャベツ もやし ねぎ えのきたけ	しょうゆ 酒 塩 鶏がらスープ		
	でこぼん			でこぼん			
28 金	むぎごはん	こめ むぎ				685Kcal 23.0g 18.8g 1.8g	新しい環境にも慣れ てきましたか？慣れて きた半面、疲れが出る ころでもあります。桃の ケーキでほっと一息… 食事の時間を楽しみま しょう♪
	エッグカレー	じゃがいも あぶら	うずらたまご ぶたにく レンズまめ	にんじん にんにく たまねぎ セロリ えだまめ しょうが	カレー粉 カレールウ 塩 しょうゆ ワイン コンソメ		
	かいそうあえ	さとう ごま	わかめ ひとえぐさ さかのり てんぐさ	にんじん こまつな はくさい もやし	しょうゆ 和風だし みりん 酢		
	もものケーキ	こめこ さとう あぶら	とうにゅう いんげんまめ	もも			

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

給食室
から

栄養士 1人
調理員 9人

10人で、安全でおいしい給食を心がけて作ります。
どうぞよろしく願っています。



毎日の給食をぜひおうちで話題にしてください。「初めて食べるものが出たよ!」「苦手なものだったけれど、がんばって食べたよ!」などいろいろな感想が出てくるとおもいます。「おいしい給食だったよ!」と、毎日の会話がはずむような給食づくりに努めていきたいと思っています。



きゅうしよくがはじまるよ!

どんなきゅうしよくが出てくるのかな?

- 1年間におよそ185回のきゅうしよくを食べるよ。
- いろいろなお魚も、煮たり、焼いたり、いろいろな料理になって登場するよ。
- 地元で作られている食べ物も登場するよ。季節のやさしいいろいろなメニューに使われているよ。
- みんなのふるさとの料理も出てくるよ。
- 世界や日本のいろいろな地域で食べられている料理が登場するよ。みんながはじめて食べる料理もあるかも…。

よく味わって
食べよう



《給食で使った主な材料の産地》 ～3月1日～3月20日分～

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉県	鶏肉	岩手県	たまねぎ	北海道	じゃがいも	北海道
パン(小麦)	北海道 千葉県 茨城県 群馬県	豚肉	千葉県 茨城県 山形県 北海道	ブロッコリー	愛知県	りんご	青森県
				もやし	千葉県 福島県 群馬県	清美オレンジ	和歌山県 愛媛県
牛乳	千葉県	きゃべつ	愛知県	こまつな	千葉市 茨城県	でこぼん	熊本県
イナダ	千葉県	にんじん	千葉市 千葉県 徳島県	きゅうり	群馬県	しめじ	長野県
さわら	長崎県	はくさい	群馬県	ねぎ	千葉県	えのきたけ	新潟県