

4月献立表

日	曜日	献立名			おもな材料とその働き						栄養量			
		牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
						たんぱく質	無機質	カルシウム	ビタミンC	炭水化物	脂質			
7	木	○	ハヤシライス お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」	ツナと大豆のサラダ 煮干し	オレンジ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 クリーム チーズ 煮干し	にんじん トマト缶	玉葱 マッシュルーム しょうが にんにく しょうが にんにく キャベツ きゅうり オレンジ	米 麦 小麦粉	油 バター	857	35.4	31.3
11	月	○	【入学お祝い献立】 赤飯	鶏のから揚げ 野菜のごま酢あえ 祝いなるとのすまし汁	お祝い デザート	あずき 鶏肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	しょうが にんにく もやし キャベツ 玉葱 はくさい えのき茸	米 もち米 砂糖 片栗粉	ごま 油	764	33.8	23.9
12	火	○	ご飯	さわらのピリ辛焼き 野菜五目炒め 大根の味噌汁	バナナ	さわら 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	玉葱 しょうが キャベツ たけのこ だいこん えのき茸 バナナ	米 麦 片栗粉	油	733	35.2	20.6
13	水	○	ひじきご飯 我孫子産野菜	揚げ出し豆腐 鶏だんご汁	河内晩柑	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ なると	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	だいこん ねぎ はくさい 椎茸 えのき茸 河内晩柑	米 麦 こんにやく 砂糖 片栗粉	油	737	31.8	26.4
14	木	○	スパゲティ ミートソース	焼肉サラダ 煮干し	クレープ	豚肉 鶏レバー 大豆	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん トマト缶	玉葱 マッシュルーム にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり もやし	スパゲティ 砂糖 クレープ	油 ごま	754	35.7	29.5
15	金	○	ご飯	白菜と豚ひき肉のトロトロ煮 豆腐とひじきのサラダ 煮干し	パイナップル	豚肉 大豆 豆腐 ハム	牛乳 ひじき 煮干し	にんじん ピーマン	はくさい ねぎ しょうが きゅうり キャベツ パイナップル	米 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま	731	28.7	20.4
19	火	○	ご飯	ハタハタのから揚げ ごぼうと春雨の炒め物 かぶの味噌汁 我孫子産野菜	ヨーグルト	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ハタハタ わかめ ヨーグルト	にら にんじん かぶ(葉)	椎茸 ごぼう 玉葱 にんにく しょうが かぶ ねぎ	米 麦 片栗粉 小麦粉 はるさめ 砂糖	油 ごま	769	30.8	22.1
20	水	○	ピザトースト	キャベツとポテトのスープ 青のり大豆	オレンジ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ 青のり	ピーマン トマト缶 ごまつな	玉葱 マッシュルーム こんにやく キャベツ セロリ しょうが オレンジ	パン じゃが芋 砂糖	油	707	34.3	22.4
22	金	○	ご飯	さばのみそ煮 ひじきの五目煮 白菜のすまし汁 チーズ	河内晩柑	さば みそ 大豆 鶏肉 油揚げ 竹輪 なると	牛乳 ひじき わかめ チーズ	にんじん	ねぎ しょうが 玉葱 はくさい えのき茸 河内晩柑	米 麦 砂糖 こんにやく	油	817	34.4	29.5
25	月	○	焼肉青菜 チャーハン	豆腐チゲ 煮干し	ストロベリー ケーキ	豚肉 卵 豆腐 みそ いんげん豆	牛乳 煮干し ヨーグルト	にんじん ごまつな にら	にんにく しょうが ねぎ はくさい だいこん えのき茸 イチゴシロップ煮	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター	794	31.1	25.3
26	火	○	チキン カレーライス	和風サラダ じゃこナッツ	甘夏	鶏肉 みそ かまぼこ かつお節	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん	玉葱 しょうが キャベツ もやし えのき茸 甘夏みかん	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター アーモンド	802	28.7	25.7
27	水	○	ご飯	擬製豆腐 小松菜ときのこの和え物 豚汁 我孫子産野菜	黒糖くるみ	豆腐 鶏肉 卵 ハム 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ごねぎ ごまつな	ねぎ もやし しめじ ごぼう だいこん	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにやく 片栗粉	油 ごま くるみ	766	32.9	25.5
28	木	○	グリーンピース ご飯	ししゃものごま揚げ 大根と車麩の含め煮 もやしの味噌汁	グレープ フルーツ	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん ごまつな	グリーンピース しょうが もやし だいこん 玉葱 グレープフルーツ	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 こんにやく 焼きふ	ごま 油	744	37.4	23.3

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。
 ☆8日は入学式、18日は振替休日、21日は職員研修のため給食はありません。
 ☆食品成分表が改訂されました。エネルギーの算出方法の変更により、科学的確かさが向上しましたが、見かけのエネルギーが平均9%減少しています。「今月の平均エネルギー値」が低く見えますが、これは食品成分表改定によるものです。ご了承ください。

食事の前には
うがい！
手洗い！！



1か月の平均値	767	33.1	25.1
	436	3.9	3.0
文部科学省 基準栄養価	830	13~20%	20~30%
たんぱく質、脂質はエ ネルギーに対する割合 (%)	450	4.5	2.5g 未満

朝食で3つの スイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いて排便しなくなるような仕組みになっています。朝食をとって排便を済ませて登校しましょう。

給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く
切りましょう

★石けんで
しっかり手洗いを
しましょう

★マスクをきちんと
つけましょう



★ほうしは髪の毛が
出ないように
かぶりましょう

お願い

お子さんが白衣などを
持ち帰った際に
洗濯をお願いします。

【ご家庭にお願い】

衛生的に食事をするために、各自のランテクロスを使用します。毎回清潔なものをご用意ください。また、手を洗った後の手拭き用のハンカチなどの持参にもご協力ください。