



4月のきゅうしょくこんだてひょう

給食では、我孫子市で収穫された米を使用します。

我孫子市立湖北小学校

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	熱や力のもとになる(黄)		体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜・果物				カルシウム mg
9	火	○	麦ご飯	家常豆腐 春雨スープ	八朔	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たけのこ キャベツ しいたけ ねぎ はっさく	587	25.6	19.4
10	水	入学式のため給食はありません												
11	木	○	麦ご飯	鱈の香り焼き 五目きんぴら かき玉みそ汁	河内晩柑	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	さわら さつまあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ かわちばんかん	678	26.1	28.9
12	金	○	シナモン トースト	コールスローサラダ ミネストローネ	ヨーグルト	パン マカロニ じゃがいも	バター グラニュー糖 エッグケアマヨネーズ	ツナ ウィンナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	592	20.9	21.4
15	月	○	麦ご飯	豚キムチ炒め 中華風コーンスープ	不知火	こめ むぎ	ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ はくさい キャベツ えのき しいたけ コーン	569	22.3	15.5
16	火	○	カレーライス	和風サラダ	バナナ	こめ むぎ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら バター ごま	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ えのき もやし バナナ	606	21.2	16.9
17	水	○	スパゲッティ ナポリタン	ツナとコーンのサラダ	オレンジ ケーキ	スパゲッティ こむぎこ さとう	あぶら バター	ウィンナー ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり しょうが オレンジ	579	20.3	19.9
18	木	○	ねぎ塩豚丼	じゃが芋のみそ汁 じゃこ大豆	河内晩柑	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく だいたい	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん さやいんげん	ねぎ しょうが たまねぎ もやし にんにく だいこん かわちばんかん	557	23.6	15.8
19	金	○	麦ご飯	タラのマヨコーン焼き 茎わかめの金平 生揚げのみそ汁	雪中貯蔵 甘夏	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら エッグケアマヨ ネーズ	たら さつまあげ なまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん パセリ	コーン たまねぎ もやし あまなつ	583	25.5	19.9
22	月	○	麻婆豆腐丼	春雨サラダ	バナナ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま ねりごま	とうふ だいたい レバー ハム	ぎゅうにゅう	にら にんじん	しいたけ ねぎ キャベツ もやし バナナ	638	24.7	19.2
23	火	○	わかめご飯	ししゃもの磯辺揚げ けんちん汁	ミニぶどう ゼリー	こめ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ ししゃも あおのり	にんじん こまつな	だいこん しめじ しいたけ	593	24.2	21.5
24	水	○	ターメリック ライス	チリコンカーネ フレンチサラダ	フルーツ ポンチ	こめ こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく だいたい レバー	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし みかん パイン もも	601	23.1	16.9
25	木	○	麦ご飯	さばのカレー焼き キャベツの塩昆布和え 大根のみそ汁	雪中貯蔵 甘夏	こめ むぎ	ごま ごまあぶら	さば	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん あまなつ	611	23.8	25.3
26	金	○	麦ご飯	擬製豆腐 もやしとツナの和え物 豚汁	きな粉 ナッツ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま カシューナッツ	とうふ たまご とりにく ツナ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ もやし だいこん	629	27.0	22.6
30	火	○	麦ご飯	ツナそぼろ 肉じゃが 豆腐のみそ汁	河内晩柑	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ツナ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ ねぎ だいこん かわちばんかん	594	25.2	16.1
											601	24.5	20.0	
											346	2.8	2.3	
											650	21.1~32.5	14.4~21.7	
											350	3.0	2.0未満	

※食材料入荷の状況等により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。

給食の決まり・食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱きましょう。</p>

入学・進級おめでとう

うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新生活を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひ致します。

