



4月献立表



日・曜	牛乳	献立名				主に肉・骨・血になる		主に体の調子を整える		主に体温・力になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	塩分 g	
		主食	主菜	副菜	デザート	①魚・肉・卵・大豆	②牛乳・小魚・海藻	③緑黄色野菜	④その他の野菜	⑤穀類・芋類・砂糖	⑥油脂類							
6・水	牛乳	マーボー丼	野菜のアーモンド和え	フルーツ ナタデココ	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	人参 にら 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし パイン みかん キウイ	米 麦 砂糖 片栗粉 ナタデココ	油 アーモンド	861	33.6	25.4	492	4.5	2.5		
7・木	祝 入学式 給食はありません。																	
8・金	牛乳	赤飯	唐草焼き おかか和え 沢煮椀 煮干し	お米のタルト	ささげ 豆腐 かつお節 卵 とり肉	牛乳 しらす 煮干し	人参 小松菜 きぬさや 小葱	コーン ごぼう たけのこ えのき 大根 干し椎茸 ねぎ	米 砂糖 タルト	ごま 油	839	35.2	21.5	337	4.2	3.7		
11・月	牛乳	すき焼き丼	じゃが芋とエリンギの炒めもの かにかま入りかき玉汁	りんご	豚肉 うずらの卵 かにかま 卵 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜 いんげん 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸 生姜 エリンギ 大根 ねぎ りんご	米 麦 砂糖 しらたき こんにやく じゃが芋 片栗粉	油 ごま	848	35.5	19.9	383	3.9	4.3		
12・火	牛乳	ご飯	手作りたらこふりかけ 豚肉とじゃが芋の味噌煮 にらたま汁 ミックスナッツ	清見 オレンジ	たらこ 豚肉 生揚げ 豆腐 卵	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	小松菜 人参 きぬさや にら	たけのこ 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 えのき オレンジ	米 じゃが芋 砂糖 こんにやく 片栗粉	ピーナッツ ごま アーモンド カシューナッツ 油	841	35.7	25.4	479	4.6	4.3		
13・水	牛乳	山菜おこわ	千種焼き わかめとツナの和えもの さつま汁	グレープ フルーツ	鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 きぬさや	干し椎茸 山菜 玉ねぎ キャベツ 大根 ねぎ グレープフルーツ	米 砂糖 さつま芋 こんにやく	油 マヨネーズ	806	36.5	28.8	391	3.7	4.5		
14・木	牛乳	はちみつパン	ビーンズサラダ 春野菜のポトフ	デコポン	いんげん豆 ひよこ豆 大豆 ハム 豚肉 ベーコン	牛乳	人参 かぶの葉 きぬさや	きゅうり コーン かぶ キャベツ 玉ねぎ デコポン	パン 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	779	33.9	22.5	341	3.4	3.1		
15・金	牛乳	親子丼	即席漬け 生揚げの味噌汁	河内 ばんかん	鶏肉 卵 生揚げ	牛乳 わかめ 昆布 のり	人参 三つ葉 小松菜 かぶの葉	干し椎茸 玉ねぎ きゅうり 大根 白菜 かぶ えのき ねぎ かわちばんかん	米 麦 砂糖	油	901	37.9	28.1	436	4.9	4.8		
18・月	牛乳	ご飯 (のり佃煮)	さばのさんしょう焼き 菜の花入りごま和え アーモンド 豆腐ときのこの味噌汁	清見 オレンジ	さば 油揚げ 豆腐	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜 なばな	生姜 キャベツ もやし 白菜 えのき まいたけ しめじ オレンジ	米 砂糖	ごま アーモンド	816	36.6	27.6	433	5.3	3.8		
19・火	牛乳	キャベツの ペペロンチーノ	たらこサラダ 小魚アーモンド	手作り 抹茶 マーブルケーキ	ベーコン たらこ 卵 豆乳 白花豆	牛乳 わかめ 煮干し	人参 アスパラ	玉ねぎ エリンギ キャベツ にんにく 大根 きゅうり	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	油 マーガリン アーモンド	891	33.6	31.2	433	3.8	3.4		
20・水	牛乳	筍ご飯	さわらのみそ焼き ツナ入りポテトサラダ かき玉汁	手作り ココアプリン	油揚げ 鶏肉 ツナ さわら 豆乳	牛乳	人参 きぬさや 小ねぎ 小松菜	たけのこ ねぎ きゅうり コーン りんご 干し椎茸	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油 マヨネーズ	894	38.5	29.4	455	5.3	4.4		
21・木	牛乳	ビーンズ カレーライス	福神漬 ひじきのマリネ 煮干し	はっさく	豚肉 鶏レバー 大豆 豆乳 ハム	牛乳 煮干し ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご キャベツ 福神漬 はっさく	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋	マーガリン 油 ごま	908	31.5	26.1	422	6.1	3.6		
22・金	牛乳	ご飯	鮭の黄金焼き 五目きんぴら 筍の味噌汁 チーズ	河内 ばんかん	鮭 卵 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 チーズ わかめ	パセリ 人参 いんげん なばな	コーン ごぼう たけのこ れんこん ねぎ 大根 かわちばんかん	パン粉 砂糖 こんにやく	ごま マヨネーズ 油	888	37.3	31.7	417	4	3.5		
25・月	牛乳	コッペパン (ピーナッツクリーム)	ブラウンシチュー コーンサラダ 小魚カシューナッツ	干しブルー	豚肉 ハム	牛乳 煮干し	人参 小松菜 いんげん	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン ブルー	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 カシューナッツ ピーナッツクリーム	904	37.5	33.4	430	3.4	3.5		
26・火	牛乳	ターメリック ライス	じゃが芋のかりかりサラダ わかめスープ	ヨーグルト	大豆 豚肉 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ グリンピース 生姜 にんにく もやし きゅうり キャベツ コーン	米 麦 コメ粉 はちみつ 片栗粉 じゃが芋	マーガリン 油	888	32	27.2	432	4.1	3.1		
27・水	牛乳	高菜 チャーハン	ししゃものから揚げ 白菜とじゃが芋のスープ	バナナ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 ししゃも	人参 高菜 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ 白菜 玉ねぎ コーン バナナ	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油 ごま	868	33.6	27.5	494	3.3	4.3		
28・木	牛乳	ご飯	大豆とじゃこの揚げ煮 レバーの甘辛煮 ごぼうサラダ さつま芋の味噌汁	グレープ フルーツ	大豆 豚レバー ハム	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参 なばな	生姜 きゅうり コーン キャベツ ごぼう ねぎ 大根 グレープフルーツ	米 片栗粉 砂糖 さつま芋	油 ごま マヨネーズ	911	35.5	25.8	402	8.6	3.9		
											平均栄養量		864	35.2	26.9	426	4.6	3.8
											基準値		850	35	27	420	4	3

☆材料の都合により献立の内容が変更することもあります。
 ☆朝食をとってから登校しましょう！！

★我孫子産野菜の日★

18日(月)・・・菜の花
20日(水)・・・筍

今月は
日暮朱美さんが
納品して下さいます。



ご入学、ご進級

おめでとうございます！！

