



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							
						たん白質	無機質(カルシウム)	ビタミンA(カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質							
6・金	牛乳	マーボー丼	キャベツのナムル	煮干し	フルーツポンチ	豚肉 豆腐	牛乳 煮干し	人参 にはら 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 もやし キャベツ みかん リンゴ もも	米 麦 砂糖 片栗粉 セリー	油 ごま	867	32	23.8	452	4.6	3.3	
9・月	祝 入学式 給食はありません。																	
10・火	牛乳	あびこ産野菜の日 入学・進級お祝い えび入り ちらし寿司	鮭の西京焼き けんちん汁 チーズ	桜ゼリー	えび 卵 鮭 豆腐 油揚げ	牛乳 チーズ のり	人参 きぬさや ほうれん草	干し椎茸 生姜 にんにく 葱 大根 ごぼう しめじ	米 砂糖 里芋 ゼリー	油	806	39.7	23.2	421	4.3	3.7	入学・進級を祝ってちらし寿司を作ります。	
11・水	牛乳	わかめご飯	ちくさ焼き キャベツのじゃこ和え	しらぬい	鶏肉 卵 豆腐 ちくわ	牛乳 わかめ しらす	人参 ほうれん草 小松菜	玉葱 干し椎茸 キャベツ コーン 大根 ねぎ しらぬい	米 砂糖 さつま芋	油 ごま アーモンド	851	34.7	25.4	459	4.3	5	デコボンの品種でよく知られるしらぬいは甘くて食べやすいかんきつ類です。	
12・木	牛乳	きな粉揚げパン	豆腐とひじきのサラダ 春野菜のポトフ	いちご	きな粉 豆腐 ハム ベーコン 豚肉 いんげん豆	牛乳 ひじき	人参 かぶの葉 きぬさや	きゅうり キャベツ かぶ 玉ねぎ いちご	パン 砂糖 じゃが芋	油 ごま	875	36.2	20.4	426	4.3	3.5	人気の揚げパンきな粉がつくようにツイスト型のパンを使っています。	
13・金	牛乳	あびこ産野菜の日 ご飯	まめ豆みそ豆 野菜のごま和え	りんご	大豆 凍り豆腐 豚肉	牛乳	人参 なばな	玉葱 干し椎茸 キャベツ グリーンピース 筍 もやし りんご	米 麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油 ごま	884	30.4	22.1	424	4.4	2.5	大豆と凍り豆腐をから揚げにして味噌味で仕上げてあります。	
16・月	牛乳	親子丼	即席漬け きぬさやの味噌汁	河内ばんかん	鶏肉 卵 生揚げ	牛乳 昆布 のり わかめ	人参 みつば きぬさや	玉葱 干し椎茸 きゅうり きゃべつ ねぎ しめじ 大根 河内ばんかん	米 麦 砂糖 片栗粉	油	911	38.7	28.3	428	4.5	4.7	旬の絹さやを使ったみそ汁は味、彩りとも最高です。	
17・火	牛乳	春キャベツのペペロンチーノ	たらこサラダ アーモンド小魚	手作りオレンジケーキ	ベーコン たらこ 卵 豆乳 いんげん豆	牛乳 わかめ 煮干し	人参 アスパラガス	玉葱 えりんぎ キャベツ にんにく 大根 きゅうり オレンジピール	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 ジャム	油 マーガリン アーモンド	868	30.8	31.7	420	3.2	3.4	さわやかなオレンジ風味がおいしい手作りのケーキです。	
18・水	牛乳	ご飯	じゃこふりかけ 粉ふき芋 ハンバーグデミグラスソースかけ かぶとうずらの卵のスープ	干しブルーベリー	削り節 豚肉 大豆 うずらの卵 鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ のり	人参 パセリ 小松菜 かぶの葉	玉葱 キャベツ かぶ 白菜 プルーン	米 パン粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま	926	39.9	27	413	5.8	2.7	手作りのハンバーグにコクのあるデミグラスソースをかけて食べます。	
19・木	牛乳	あびこ産野菜の日 筍ごはん	ししやものごま焼き さつま芋サラダ	はっさく	油揚げ 鶏肉 ハム 豆腐 卵	牛乳 ししやも	人参 きぬさや ほうれん草	筍 きゅうり コーン ネギ 干し椎茸 大根	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 さつま芋	油 ごま マヨネーズ	898	36.9	31.5	678	5.1	4.2	筍をたくさん使って炊いた旬ならではのご飯です。	
20・金	牛乳	シーフードカレーライス	福神漬 ビーンズサラダ	ヨーグルト	あさり えび ハム いか 豆乳 ひよこ豆 いんげん豆 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 いんげん	玉葱 生姜 にんにく きゅうり コーン 福神漬	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 マーガリン マヨネーズ	913	30.6	26	414	6.5	3.2	ビーンズサラダは豆をドレッシングに漬け、味をしみ込ませています。	
23・月	牛乳	ご飯	たらこふりかけ 莖わかめのきんぴら さわらの黄金焼き	手作りりんごゼリー	たらこ さわら さつま揚げ 卵 豚肉 豆腐 ゼラチン	牛乳 寒天 わかめ ちりめんじゃこ	人参 小松菜 パセリ	コーン 大根 ねぎ ごぼう 白菜 りんご	米 パン粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	油 ごま マヨネーズ	907	39.4	26.1	424	3.8	4.5	さわらの上にかかった卵とコーンの黄金色のソースが食欲をそそります。	
24・火	牛乳	シナモントースト	煮干し アスパラ入りごまドレサラダ	バナナ	鶏肉 豆乳 いんげん豆 白花豆	牛乳 煮干し	人参 アスパラガス パセリ	もやし キャベツ 玉葱 コーン マッシュルーム バナナ	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 マーガリン ごま	867	30.9	27	403	3.4	3.8	春が旬のアスパラガスをごまドレッシングで和えた一品。	
25・水	牛乳	あびこ産野菜の日 山菜おこわ	わかめとツナの和えもの 筍の味噌汁 抹茶きな粉大豆	オレンジ	油揚げ 鶏肉 豆腐 豚肉 卵 ツナ 大豆 きな粉	牛乳 ひじき わかめ	人参 こねぎ きぬさや	干し椎茸 山菜 ねぎ きゃべつ きゅうり 大根 筍 もやし オレンジ	米 砂糖	油 マヨネーズ	837	39.2	30.1	438	5.2	4.9	今回は旬の筍をみそ汁に入れてあります。やわらかく風味が良いです。	
26・木	牛乳	きのこピラフ	レバーのオーロラ煮 マカロニスープ	サンフルーツ	鶏肉 豚肉 ひよこ豆	牛乳 煮干し	人参 小松菜	玉葱 しめじ えのき グリーンピース 生姜 コーン サンフルーツ	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋 マカロニ	油 くるみ	859	36.6	21.9	385	9.6	4.1	サンフルーツは甘夏の枝変わりとして発見された甘酸っぱい果物です。	
27・金	牛乳	ご飯	さばのさんしょう焼き ポテトサラダ	グレープフルーツ	さば ハム 豆腐 ひよこ豆	牛乳 もずく 小魚	人参 小松菜	きゅうり 生姜 コーン 干しぶどう 大根 えのき ねぎ グレープフルーツ	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油 マヨネーズ	843	37.4	24.7	355	3.5	3.9	豆に片栗粉をつけてカリカリに揚げます。今回はカレー味です。	
											平均栄養量		874	35.6	26.5	436	4.8	3.8
											基準値		850	19~35	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！！

☆給食では通年我孫子産のお米を使用しています！！

☆我孫子市では、毎月給食食材の検査を行っています。

※詳しい検査項目及び結果については、市のホームページをご覧ください。



ご入学・ご進級おめでとうございます！！

★我孫子産野菜の日★

10日(火)、13日(金)
19日(木)、25日(水)

今月は、日暮正子さんが
大根、ほうれん草、菜の花、ねぎ
を納品して下さいます。



