

# 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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	塩分
						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						
		主食	主菜	副菜	デザート	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						
8・月	○	カレーうどん	<b>我孫子産野菜の日</b> みそポテトサラダ 桜蒸しパン	ミックスナッツ 苺	鶏肉 油揚げ ナルト ツナ 卵 みそ 小豆	牛乳	小松菜 人参	椎茸 長葱 玉葱 きゅうり 桜 苺 コーン	麵 砂糖 じゃが芋 小麦粉 片栗粉	油 マヨネーズ アーモンド くるみ カシュナッツ バター	834	33.5	29	397	4	3.7	
10・月	○	エビちらし寿司	★入学祝いメニュー 小鯨の南蛮漬け お講汁	アイスクリーム	エビ 油揚げ 卵 豆腐 みそ	牛乳 小あじ のり	人参 絹さや ピーマン 小松菜	椎茸 長葱 玉葱 ごぼう 大根	米 砂糖 片栗粉 里芋	油 ごま	937	37.4	31.6	878	3.8	2.8	
11・月	○	菜の花ご飯	鯖のポテトマヨネーズ焼き 蕪と白菜の浅漬け 小松菜のみそ汁	グレープ フルーツ	鶏肉 鯖 卵 白印元 油揚げ	牛乳 わかめ 昆布	菜花 人参 パセリ 蕪の葉 小松菜	蕪 白菜 玉葱 グレープフルーツ	米 麦 じゃが芋	油 マヨネーズ	820	37.3	28.1	378	4.4	4.2	
12・月	○	ご飯 鮭とじゃこの ふりかけ	レバーのオーロラ煮 菜の花の辛子あえ 新じゃがと新玉のみそ汁	清見オレンジ	鮭 豚肉 ハム みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	小松菜 菜花 人参	キャベツ 玉葱 オレンジ	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	ごま 油	804	36.3	17.8	410	10.4	3.6	
15・月	○	中華丼	<b>我孫子産野菜の日</b> 海藻サラダ ピリ辛スープ	アップル シャーベット	エビ イカ 大豆 豚肉 きな粉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 海藻	小松菜 人参 みつ葉	白菜 玉葱 長葱 筍 木くらげ 椎茸 コーン キャベツ きゅうり りんご	米 麦 片栗粉 砂糖	油	841	34.8	22.3	366	3.5	4.4	
16・火	○	ビーフカレー 福神漬け	ビーンズサラダ アーモンドフィッシュ	苺	牛肉 みそ 白印元 ハム ひよこ豆 大豆	牛乳 チーズ 煮干し	人参	玉葱 きゅうり コーン 苺	米 麦 砂糖 じゃが芋	アーモンド 油 バター	956	33.2	34	446	4.1	3.3	
17・水	○	高菜 チャーハン	<b>我孫子産野菜の日</b> 小芋の唐揚げ 鶏団子汁	パイナップル	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	高菜漬け 人参 小松菜	長葱 ごぼう キャベツ えのき パイン	米 麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油 ごま	807	29.4	22.4	372	3.6	4.3	
18・木	○	ツナ卵 トースト	アスパラシチュー	柔らか 杏仁豆腐	ツナ 卵 鶏肉 花豆	牛乳 チーズ	小松菜 アスパラ 人参	キャベツ コーン 玉葱 苺 みかん	パン 小麦粉 砂糖	油	961	35.4	38.2	534	4.7	3.8	
19・金	○	筍ご飯	鯖の有馬焼き じゃが芋のタラマヨあえ かきたま汁	バナナ	鶏肉 油揚げ 鯖 たらこ 豆腐 卵	牛乳	人参 絹さや パセリ 小松菜	筍 コーン 長葱 椎茸 バナナ 玉葱	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	861	37.7	24.7	340	264	2・9	
22・月	○	ご飯 冷奴	タラの葱みそ焼き はすのゴマドレサラダ 絹さやのみそ汁	美生柑	豆腐 タラ みそ ハム 油揚げ	牛乳	人参 絹さや	長葱 白菜 はす もやし きゅうり 大根 絹さや 美生柑	米 麦 砂糖	油 ごま	752	38	17.2	383	3.5	3.4	
23・火	○	豆腐の旨煮丼	とうもろこしのスープ きゅうりの中華漬け	小倉の 牛乳寒	豆腐 うずら卵 卵 豚肉 小豆	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜	玉葱 椎茸 しめじ コーン 大根 きゅうり セロリ	米 麦 砂糖	油	885	36.1	26.2	516	4.3	3.7	
24・水	○	ご飯 焼き海苔	ししゃもの胡麻焼き ベーコンと絹さやのソテー きのこけんちん汁	ヨーグルト	ベーコン 豆腐 鶏肉	牛乳 ししゃも ヨーグルト	小松菜 人参	大根 長葱 えのき 椎茸 しめじ コーン マッシュルーム	米 麦 砂糖 こんにやく 小麦粉	油	838	34.2	28.4	710	3.7	2.8	
25・木	○	春キャベツの べべロンチーノ ミルメーク	アスパラミモザサラダ カリカリビーンズ	スイート ポテト	ベーコン 卵 ひよこ豆	牛乳	アスパラ 人参	エリンギ キャベツ 玉葱 きゅうり にんにく	麵 砂糖 さつまいも 片栗粉	油 バター	811	25.4	27.8	418	4.2	2.9	
26・金	○	するめ 混ぜご飯	揚げ出し豆腐 沢煮椀 きな粉カシュナッツ	手作り オレンジゼリー	さきいか 豆腐 豚肉 きな粉	牛乳	人参 さや印元	大根 長葱 ごぼう 筍 えのき 椎茸 絹さや オレンジ	米 麦	油 カシュナッツ	821	30.8	24.1	330	3.2	3.6	
30・火	○	ご飯	ハンバーグ デミグラスソース ジャーマンポテト コーンポタージュ	グレープ フルーツ	豚肉 大豆 卵 ベーコン ハム 花豆	牛乳 クリーム	トマト 人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム コーン グレープフルーツ	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油	945	34.6	28.8	379	3.2	2.7	
平均栄養量											858	34.3	26.7	457	4.3	3.6	
基準値											820	30	26	450	4	3	

★ 今月の我孫子産野菜の日 8日、15日、17日  
久寺家の農家 成島誠さん 長葱

今年度も久寺家の農家の方の、美味しい我孫子産野菜を給食で使用します。

給食食材の事前検査は、我孫子市で月に約100品目実施しています。  
(放射性物質が検出された場合、基準値以下であってもその食材は、給食で使用しません。)また、事後検査として一週間分の給食をミキサーにかけて、均一に攪拌したものを測定しています。  
検査結果につきましては、我孫子市のホームページをご覧ください。

御入学、進級おめでとうございます。

今年度も安全安心で美味しい給食を作ります。

