

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 g	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								
8・火	○	カレーうどん	ビーンズサラダ 桜蒸しパン	ミックスナッツ	油揚げ ひよこ豆 ナルト 大豆 卵 白印元 ハム 小豆	牛乳	人参 小松菜	椎茸 長葱 玉葱 キャベツ きゅうり	麵 砂糖 片栗粉 小麦粉	マヨネーズ バター カシューナッツ アーモンド くるみ	790	34.5	27.5	416	4.1	3.7		
10・木	○	我孫子産野菜の日 ちらし寿司	入学祝い献立 ししゃもの胡麻焼き 紅白はんぺんすまし汁	アイスクリーム	鶏肉 卵 はんぺん 豆腐	牛乳 のり わかめ ししゃも	人参 小松菜 菜花 絹さや	椎茸 はす しめじ	米 砂糖 小麦粉	油 ごま	925	37.7	35.5	741	4.8	3.1		
11・金	○	我孫子産野菜の日 菜の花ご飯	鯖のポテトマヨネーズ焼き 蕪とキャベツの浅漬け 小松菜の味噌汁	グレープフルーツ	卵 鯖 白印元 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 昆布	菜花 パセリ 蕪の葉 人参 小松菜	玉葱 蕪 キャベツ グレープフルーツ	米 麦 じゃが芋	油 マヨネーズ	843	38.3	29.4	405	4.6	4.2		
14・月	○	わかめと じゃこのご飯	鯖のカレー焼き きゅうりの変わり漬け 揚げじゃが芋のそぼろ煮	レモン ヨーグルト	鯖 大豆 豚肉 豆乳 みそ 油揚げ	牛乳 ヨーグルト わかめ ちりめんじゃこ	人参	玉葱 きゅうり 椎茸 レモン グリーンピース	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	938	38.5	26	425	4	4.4		
15・火	○	ご飯	春キャベツのハンバーグ 粉吹き芋 なめこ汁	パイナップル	豚肉 大豆 卵 豆乳 みそ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 パセリ	玉葱 キャベツ なめこ 長葱 パイナップル	米 麦 パン粉 じゃが芋	油	845	37	23.8	391	5.9	2.7		
16・水	○	ソース焼きそば	あさりとニラのチヂミ アーモンド	杏仁豆腐	豚肉 あさり 卵 ナルト	牛乳 のり	人参 ピーマン ニラ 赤ピーマン	もやし キャベツ 玉葱 白菜 長葱 みかん	麵 砂糖 山芋 小麦粉 片栗粉 ごま	油 アーモンド	871	30.5	28.2	393	10.2	4.6		
17・木	○	枝豆ピラフ	おからマフィン 油揚げと水菜のサラダ ミネストローネ	グレープフルーツ	エビ 卵 おから 油揚げ 大豆 ベーコン	牛乳 クリーム チーズ ちりめんじゃこ	人参 ほうれん草 水菜	玉葱 コーン 枝豆 大根 しめじ マッシュルーム きゅうり グレープフルーツ	米 麦 砂糖 小麦粉	油 バター ごま	885	37	34.5	515	4	4.5		
18・金	○	ツナ卵トースト	あさりのチャウダー パインサラダ	オレンジ	卵 あさり ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	小松菜 人参	玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ オレンジ パイン	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター マヨネーズ	918	36.6	38	605	8.6	4.4		
21・月	○	チキンカレー 福神漬け	ミモザサラダ	ヨーグルトあえ	鶏肉 卵 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	玉葱 きゅうり キャベツ バナナ りんご みかん 桃 グリンピース	米 麦 小麦粉	バター 油	889	30.1	24.5	399	2.8	3.4		
22・火	○	ご飯	鯛つくね焼き 舟形きゅうり 絹さやの味噌汁	オレンジ	大豆 鯛 鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	人参 絹さや	長葱 玉葱 きゅうり 白菜 大根 オレンジ	米 パン粉 麦 砂糖	ごま 油	780	34.3	22.5	413	4.4	2.4		
23・水	○	ご飯	鮭の塩焼き アスパラのごまマヨサラダ さつま汁	パイナップル	鮭 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	アスパラ 小松菜 人参	きゅうり 玉葱 キャベツ 大根 長葱 パイナップル	米 麦 さつま芋	ごま 油 マヨネーズ	736	34.2	20.5	364	2.9	2.4		
24・木	○	フルーツ サンドパン	トマトシチュー ベーコンじゃこサラダ	くるみ フィッシュ	豚肉 白印元 ベーコン	牛乳 クリーム ちりめんじゃこ かえり煮干し	人参 トマト ほうれん草	玉葱 みかん パイン バナナ 桃 しめじ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃが芋	油 バター くるみ	949	34.2	35.3	468	3.4	4.1		
25・金	○	ご飯 納豆	厚揚げと筍の味噌炒め 華風あえ	バナナ	納豆 豚肉 油揚げ みそ カニカマ 生揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱 キャベツ 椎茸 長葱 もやし 筍 バナナ	米 砂糖	油	787	33.1	21.4	500	4.9	3		
28・月	○	筍ご飯	揚げ出し豆腐 きな粉大豆 新じゃがと新玉の味噌汁	グレープフルーツ	油揚げ 鶏肉 豆腐 大豆 きな粉 みそ	牛乳 わかめ	人参 絹さや 小松菜	筍 大根 玉葱 グレープフルーツ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	807	31.4	22.4	388	4.4	3.8		
30・水	○	ご飯 韓国のに	レバーと根菜の味噌がらめ かきたま汁	夏みかん	豚肉 みそ 卵 豆腐	牛乳 のり	小松菜	ごぼう れんこん 長葱 椎茸 夏みかん	米 麦 砂糖 さつま芋	油	831	31.4	19.2	377	9.9	2.6		
											今月の平均値		852	34.6	27.2	453	5.3	3.6
											基準値		820	30	26	450	4	3



ご入学ご進級おめでとうございます

我孫子市教育委員会では、学校給食の安心安全な運営を図る為食材事前検査として、共同購入品と各校からの希望品について検査を実施しています。

また、事後検査として1週間分の給食をミキサーにかけ、均一に攪拌したものを一つにまとめて測定しています。詳しい検査結果等につきましては、我孫子市のホームページをご覧ください。

尚、事前検査により放射性物質が検出されたものについては、学校給食に使用しません。

★ 9日は入学式のため給食はありません。

今月の我孫子産野菜は、久寺家農家の日暮朱美さんの菜花です。

今年度から給食費は、毎月5,200円です。給食回数は、182回±1から184回±1に増えました。
(詳細につきましては、先日お手紙でお知らせしました。)