

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	たんばく質 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						
7	火	○	カレーうどん	我孫子産野菜の日 はすとキャベツのサラダ 大豆と煮干しの青のり絡め	桜蒸しパン	大豆 卵 豚肉 油揚げ ナルト ハム 小豆	牛乳 煮干し	人参 小松菜	椎茸 長葱 玉葱 キャベツ きゅうり はす	麵 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 バター ごま	779	36.3	24.6	531	5	4.4
桜の花を入れた手作りの蒸しパンです。																	
9	木	○	花見ちらし寿司	我孫子産野菜の日 鱈のポテトマヨネーズ焼き 沢煮椀	苺	鶏肉 油揚げ 卵 鱈 鱈 白印元 豚肉	牛乳 のり	人参 パセリ 絹さや	椎茸 はす しめじ 干びょう 大根 えのき 苺	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 マヨネーズ	864	38.2	30.7	335	3.2	3.8
ちらし寿司でお祝いしましょう。																	
10	金	○	菜の花ご飯	鯖の味噌ピー焼き もやしのお浸し 蕪の味噌汁	ブチダン	卵 鯖 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ チーズ	菜花 パセリ 蕪の葉 人参 小松菜	蕪 もやし	米 麦 じゃが芋	油 ごま ピーナッツ	784	37.2	26.8	425	4.1	3.7
季節の菜の花を使ったご飯です。																	
13	月	○	ご飯 くるみ小魚	鮭の塩焼き マカロニサラダ 新じゃがの味噌汁	グレープフルーツ	鮭 ハム 油揚げ	牛乳 わかめ こうなご	人参 小松菜	玉葱 きゅうり キャベツ グレープフルーツ	米 麦 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油 ごま くるみ	806	35.2	25.6	344	3	3
新じゃがのそぼろ煮です。																	
14	火	○	ご飯	我孫子産野菜の日 ししゃものバリバリ揚げ 菜の花ふりかけ はすのゴマドレサラダ なめこ汁	パイ	ハム みそ 油揚げ	牛乳 ししゃも	人参 小松菜 しその葉	玉葱 キャベツ なめこ 長葱 パイナップル はす	米 麦 ギョーザの皮 小麦粉	油	759	30.6	22.7	511	3.9	3.5
餃子の皮でししゃもを包みました																	
15	水	○	スパゲッティ ミートソース	ミモザサラダ 小魚ピーナッツ	スイートポテト	大豆 豚肉 卵 煮干し	牛乳 チーズ	人参 ピーマン パセリ トマト ほうれん草	もやし キャベツ 玉葱 セロリ マッシュルーム	麵 砂糖 さつま芋	油 バター アーモンド ピーナッツ	871	34.7	29.2	467	4.6	3
ミートソースに粉チーズをかけて食べましょう！																	
16	木	○	キムチ チャーハン	ホキの黄金焼き エビワンタンスープ	レモン ヨーグルト	豚肉 卵 ホキ エビ	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ 水菜 小松菜 ほうれん草	玉葱 コーン 長葱 白菜 しめじ もやし 椎茸 きゅうり グレープフルーツ	米 麦 砂糖 ワンタンの皮	油 マヨネーズ	791	37.7	22.4	420	2.9	4
人気のキムチチャーハンです。																	
17	金	○	ご飯	新キャベツ入りハンバーグ フライドポテト 新玉葱の味噌汁	オレンジ	牛肉 豚肉 豆乳 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	玉葱 マッシュルーム キャベツ オレンジ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	922	35.9	31.8	371	5.3	2.6
新キャベツがたっぷりの手作りハンバーグです。																	
20	月	○	シナモン ナッツトースト	春野菜のポトフ 海藻サラダ	アップル シャーベット	豚肉 ウインナー ベーコン	牛乳 海藻	人参 パセリ 蕪の葉 アスパラ	玉葱 きゅうり キャベツ コーン 蕪 セロリー りんご	パン 砂糖	バター 油 アーモンド	802	27	27	344	2.2	3.6
シナモンとナッツを入れたシナモントーストです。																	
21	火	○	麻婆丼	ホタテと卵のスープ 角なます	パイ	豚肉 大豆 卵 ホタテ 豆腐 みそ	牛乳	人参 なら 小松菜	長葱 しめじ 大根 セロリ きゅうり パイン	米 でん粉 麦 砂糖	油	862	39	25.6	520	5.1	3.9
丼ご飯に麻婆豆腐をかけて食べましょう！																	
22	水	○	ご飯	つくね焼き ごぼうサラダ 絹さやの味噌汁	オレンジ	豚肉 鶏肉 豆腐 ハム みそ 油揚げ	牛乳 ひじき 粉乳 わかめ	小松菜 人参 絹さや	きゅうり 玉葱 キャベツ 大根 長葱 コーン ごぼう オレンジ	米 麦 でん粉 砂糖	ごま 油 マヨネーズ	833	36	24.5	491	4.9	3.2
手作りのつくねにタレをかけて食べましょう！																	
23	木	○	チキンカレー ライス 福神漬け	小魚アーモンド	ヨーグルトあえ	鶏肉 みそ	牛乳 煮干し チーズ ヨーグルト	人参	玉葱 グリンピース 苺 バナナ みかん 桃	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター アーモンド	892	31.1	25.7	468	3.3	3.2
人気のカレーライスです。																	
24	金	○	ご飯 納豆	新じゃが芋の煮付け 蕪と白菜の浅漬け	手作り 抹茶ゼリー	納豆 鶏肉 小豆	牛乳 昆布	人参 蕪の葉 絹さや	玉葱 白菜 椎茸 蕪 筍	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま	783	28.9	16.5	400	3.1	2.7
新じゃがのそぼろ煮です。																	
27	月	○	筍ご飯	小鯨の南蛮漬け さつま汁	グレープ フルーツ	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 小鯨	人参 絹さや 小松菜 ピーマン	筍 大根 玉葱 長葱 グレープフルーツ	米 麦 砂糖 さつま芋 片栗粉	油 ごま	741	32.7	18.3	719	2.8	3.8
旬の筍ご飯です。																	
28	火	○	そぼろご飯	厚揚げと筍の味噌炒め ひじきのマリネ	ヨーグルト レーズン	鶏肉 卵 豚肉 厚揚げ みそ ハム	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 小松菜	筍 玉葱 キャベツ 椎茸 長葱 きゅうり	米 麦 砂糖 片栗粉	油	762	31	24.9	461	4.7	3.8
旬の筍を使った煮物です。																	
30	木	○	春キャベツの ペペロンチーノ	アスパラミモザサラダ	コーン マフィン	ベーコン 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	小松菜 人参 アスパラ	玉葱 エリンギ コーン きゅうり キャベツ	麵 砂糖 小麦粉 米粉	油 バター	906	28.6	35.9	405	2.2	3.5
グリーンアスパラは、春が旬です。																	
												今月の平均値					
												基準値					
												822	33.8	25.8	451	3.8	3.5
												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。

★ 8日は入学式のため給食はありません。