

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						
6	水	○ カレーうどん	ごまマヨサラダ	桜蒸しパン	豚肉 ナルト 油揚げ 卵 大豆	牛乳 煮干し	人参 小松菜	椎茸 長葱 玉葱 桜 きゅうり キャベツ 玉葱	麵 片栗粉 砂糖 小麦粉	油 ごま マヨネーズ	809	35.1	28	571	5	3.9	
桜の花を入れた手作りの蒸しパンです。																	
8	金	○ 花見ちらし寿司	入学を祝う献立 鮭の味噌マヨ焼き はんぺんすまし汁	苺	鶏肉 卵 鯖 豆腐 油揚げ 鮭 みそ ひよこ豆 はんぺん	牛乳 のり チーズ わかめ	人参 菜花 絹さや 小松菜 パセリ	はす 干びょう 椎茸 苺	米 砂糖	油 マヨネーズ	741	38.6	23.5	394	3	3.6	
お祝い献立の花見ちらし寿司です。																	
11	月	○ 菜の花ご飯	鯖の豆板醤焼き	清見オレンジ	鯖 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	菜花 人参	もやし キャベツ きゅうり 玉葱 清見	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	771	33.3	28.1	353	3.4	4.2	
旬の菜の花と炒り卵のご飯です。																	
12	火	○ スパゲッティ ペペロンチーノ	マセドアンサラダ 小魚カシュナッツ	ロール ビスケット	ハム ベーコン エビ 卵	牛乳 煮干し	人参 小松菜	玉葱 エリンギ にんにく きゅうり キャベツ コーン レーズン	麵 小麦粉 全粒粉 砂糖	バター マヨネーズ 油 アーモンド カシュナッツ	851	30.7	29.2	403	3.2	3	
コーヒー味の手作りロールケーキです。																	
13	水	○ ご飯	鯖の塩麹焼き	グレープ フルーツ	鯖 生あげ 豚肉 みそ 油揚げ	わかめ のり チーズ	人参 小松菜 しその葉	玉葱 筍 椎茸 大根 長ネギ 絹さや グレープフルーツ	米 麦 砂糖 片栗粉	油	748	38.3	22.2	475	3.9	3.9	
鯖を塩麹とチーズで焼きました。																	
14	木	○ キムチ チャーハン	ししゃもの南蛮漬け 鶏団子スープ	白桃 ヨーグルト	卵 鶏肉	牛乳 ひじき ヨーグルト ししゃも	人参 ピーマン 小松菜	白菜 長葱 玉葱 ごぼう えのき	米 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま	747	31.6	23.7	506	3.4	3.5	
人気のキムチチャーハンです。																	
15	金	○ わかめ じゃご飯	新じゃがと筍の煮付け 白花豆のサラダ	手作り オレンジゼリー	鶏肉 卵 大豆 白印元	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ チーズ	人参 さや印元	筍 玉葱 椎茸 みかん 絹さや きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	766	28.9	14.2	375	4.1	2.7	
旬の筍の煮物です。																	
18	月	○ セルフ オムライス	あさりのチャウダー ココア大豆	バナナ	鶏肉 あさり 大豆 卵 ベーコン	牛乳 わかめ チーズ	人参 小松菜 トマト	玉葱 グリンピース バナナ マッシュルーム	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	油	868	32	23.7	430	8	3.7	
チキンライスに卵をのせて食べましょう！																	
19	火	○ ご飯 冷や奴	レバーと根菜の味噌絡め にら玉汁	冷凍 みかん	豆腐 レバー 卵 みそ	牛乳	人参 なら	ごぼう えのき 玉葱 はす みかん	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋 さつま芋	油	886	32.4	23.8	356	9.7	3.2	
レバーには、鉄分がたっぷりです。																	
20	水	○ 筍ご飯	擬製豆腐	夏みかん	油揚げ 鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ	人参 小松菜 蕪の葉	筍 長葱 キャベツ 玉葱 蕪 夏みかん きゅうり 絹さや	米 麦 砂糖	油 マヨネーズ	745	34.1	26.1	457	4.9	4.2	
旬の筍ご飯です。																	
21	木	○ チキン カレーライス 福神漬け	ミモザサラダ	フルーツ あえ	鶏肉 みそ 卵	牛乳 ひじき 粉乳 わかめ ヨーグルト	人参 トマト ほうれん草	玉葱 キャベツ バナナ パイン みかん 桃	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 バター	893	28	25.1	354	3.1	3.1	
炒り卵がミモザの花のようです。																	
22	金	○ ご飯 納豆	鯖の有馬焼き	パイナップル	納豆 鯖 油揚げ みそ	牛乳 海藻	人参 小松菜	キャベツ きゅうり コーン 大根 長葱 ごぼう パイン	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	772	35.7	22.6	362	4.2	2.6	
鯖を山椒で味付けしました。																	
25	月	○ 麻婆丼	とうもろこしのスープ きゅうりの変わり漬け	グレープ フルーツ	豚肉 大豆 豆腐 みそ 卵	牛乳	人参 なら	長葱 コーン しめじ 玉葱 きゅうり グレープフルーツ	米 麦 砂糖	油	847	36.1	26.8	507	5	4.2	
人気の麻婆丼です。																	
26	火	○ エビピラフ	ポークビーンズ ごぼうサラダ	苺ヨーグルト	エビ 大豆 豚肉 ベーコン ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	玉葱 グリンピース コーン キャベツ ごぼう きゅうり マッシュルーム	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま マヨネーズ バター	836	31.2	24.9	476	4.2	3.8	
豆がたっぷりのポークビーンズです。																	
27	水	○ 上海焼きそば	あさりとニラのチヂミ アーモンドフィッシュ	マンゴ 杏仁豆腐	卵 イカ エビ 豚肉 あさり	牛乳 かえり煮干し	人参 なら 青梗菜 赤ピーマン	筍 長葱 しめじ キャベツ もやし 白菜 パイン みかん 桃	麵 山芋 片栗粉 小麦粉	油	803	35.4	26.6	409	3.5	4.3	
あさは鉄分が豊富です。																	
28	木	○ ゆかりじゃこ ご飯	三食豆の卵焼き 豚肉と筍の味噌煮	アップル シャーベット	白印元 大豆 鶏肉 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 しその葉 さや印元	枝豆 玉葱 筍 椎茸 ごぼう りんご	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油	825	36.7	22.3	441	4.6	2.9	
白印元、大豆、枝豆が入った卵焼きです。																	
今月の平均値												807	33.6	24.4	429	4.8	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

詳しい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。

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。

納品状況の都合上、一部献立が変更となる場合がありますのでご了承ください。

★ 7日は入学式のため給食はありません。