



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	たんばく質	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・果物	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						
6	木	○	ポークカレー ライス 福神漬け	煮干とナッツ	フルーツ ヨーグルトあえ	豚肉 みそ	牛乳 煮干し チーズ ヨーグルト	人参 トマト	玉葱 グリンピース バナナ パイン 桃 みかん	米 麦 砂糖 小麦粉	アーモンド くるみ	956	30.8	31	462	2.9	3
新学期最初の給食は、人気メニューのカレーライスです。																	
10	月	○	海老ちらし寿司 ホキのポテトマヨネーズ焼き 菜の花のすまし汁	入学、進級お祝い献立	苺	エビ 油揚げ 卵 ホキ 白印元 豆腐	牛乳 わかめ	菜花 パセリ 絹さや	椎茸 玉葱 苺 はす	米 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ 油 バター	829	38.5	28.2	340	3.4	2.9
海老ちらし寿司でお祝いしましょう！																	
11	火	○	スパゲッティ ミートソース	ベーコンじゃこサラダ	アーモンド おからクッキー	大豆 豚肉 ベーコン 卵 おから	牛乳 チーズ ちりめん	パセリ 人参 トマト 小松菜	玉葱 セロリ えのき マッシュルーム キャベツ きゅうり	麵 小麦粉 砂糖	油 バター アーモンド	865	34.1	33.4	491	3.7	2.9
手作りのアーモンドおからクッキーです。																	
12	水	○	魚の西京焼き 菜の花ご飯	切り干しとメンマのナムル 絹さやのみそ汁	オレンジ	卵 鯖 みそ 葱 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 菜花 小松菜	しななく 大根 もやし 長葱 オレンジ	米 麦 砂糖	油 ごま	726	33.4	21.9	384	4	4
卵と菜花のご飯です。																	
13	木	○	ゆかりじゃこ ご飯	ちくわの磯辺揚げ 新じゃがの煮付け	パイナップル	ちくわ 卵 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	しその葉 人参 絹さや	筍 玉葱 椎茸 パイナップル	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油	782	30.3	16.8	302	2.8	3.2
新じゃがが美味しい季節です。																	
14	金	○	チキンライス ポトフ風スープ	豆とうずら卵グラタン	グレープフルーツ	鶏肉 大豆 ひよこ豆 ウィンナー うずら卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉葱 マッシュルーム グリンピース 蕪 セロリ キャベツ グレープフルーツ	米 麦 砂糖 小麦粉	油	919	35.5	34.5	488	3	4.2
大豆とひよこ豆のグラタンです。																	
15	土	○	麻婆丼	ビーフンスープ	マンゴー 杏仁豆腐	豚肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳 わかめ	人参 ニラ 小松菜	長葱 椎茸 白菜 もやし パイン みかん 桃	米 麦 砂糖 片栗粉 ビーフン	油	896	34.9	25.6	543	5.2	3.8
人気の中華メニューです。																	
18	火	○	五目ご飯	千草焼き 生揚げと筍のみそ煮	オレンジ	鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 さや印元	椎茸 玉葱 筍 ごぼう オレンジ	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油	785	37	22.8	449	4.3	4.1
筍が美味しい季節となりました。																	
19	水	○	ご飯	鮭のレモン焼き 華風あえ 豚汁	白桃ヨーグルト	鮭 カニカマ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	小松菜 人参	もやし 大根 長葱 レモン ごぼう	米 麦 砂糖 こんにゃく	油	758	35.4	21.1	443	6.9	2.8
わかめとカニカマ、野菜を中華味であえました。																	
20	木	○	春キャベツの ペペロンチーノ	アスパラモザサラダ カリカリビーンズ チーズ	シナモンロール ビスケット	卵 ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ	小松菜 人参 アスパラ	玉葱 エリンギ キャベツ にんにく きゅうり	麵 小麦粉 ライ麦 砂糖 片栗粉	油 バター	883	29.4	29.9	405	3.4	3.1
手作りのシナモンロールビスケットです。																	
21	金	○	ご飯	鯖の山椒焼き ごぼうチップスサラダ お講汁	オレンジ	鯖 ハム 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	ごぼう キャベツ きゅうり 大根 長葱 ごぼう オレンジ	米 麦 砂糖 里芋	油 ごま	784	31.5	25.9	342	3.1	2.5
ごぼうチップスを入れたサラダです。																	
24	月	○	ご飯	海鮮シューマイ キムチ漬け 春雨スープ	ヨーグルト	豚肉 大豆 エビ 鯖 うずら卵	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	玉葱 筍 長葱 えのき 白菜 もやし きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨 小麦粉	油	792	34.8	21.2	430	3.4	3.2
海老と鮭をいれた海鮮シューマイです。																	
25	火	○	抹茶揚げパン	蕪とあさりのクリーム煮 イタリアンサラダ	小魚 カシュナッツ	あさり イカ エビ	牛乳 チーズ 煮干し わかめ	人参 ピーマン 蕪の葉	玉葱 蕪 きゅうり	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	カシュナッツ 油	920	32.3	34.8	418	6.1	3.7
人気の抹茶揚げパンです。																	
26	水	○	カレーシーフード ピラフ	ポークビーンズ アスパラゴママヨサラダ	グレープフルーツ	あさり イカ エビ 大豆	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 アスパラ トマト	玉葱 グリンピース きゅうり グレープフルーツ	米 麦 じゃが芋	油 ごま	764	30	22.9	381	5.9	3.2
旬のアスパラサラダです。																	
27	木	○	筍ご飯	揚げ出し豆腐 沢煮椀 ミックスナッツ	手作り 桃ゼリー	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 絹さや	筍 大根 ごぼう えのき 椎茸 長葱 桃	米 麦 砂糖	油 くるみ アーモンド カシュナッツ	762	26.4	25.8	345	2.8	3.5
旬の筍ご飯です。																	
28	金	○	ご飯	小鮭の南蛮漬け 筑前煮	オレンジ	納豆 鶏肉 生揚げ	牛乳 小あじ しらす干し	人参 野沢菜 ピーマン	長葱 玉葱 ごぼう 椎茸 筍 オレンジ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	804	37.9	20.5	763	3.4	2.6
野菜菜、しらす干し、削り節、長葱を入れた人気のミックス納豆です。																	
今月の平均値												826	33.2	26	436	4	3.3
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

★ 7日(金)は、入学式のため給食はありません 15日(土)は保護者会で給食あります。17日(月)は振替休業です。

納品の都合上、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。

○ 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。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。

衛生と安全に気を付けて給食準備をしましょう！

- ・体調管理の悪い時は無理をせず、給食当番を交代する。
- ・白衣に着替える前にトイレを済ませ、手洗いをしっかりする。
- ・白衣、帽子、マスクをきちんと身につける。爪も短く切る。
- ・一人分の量や盛り付けをサンプルケースで確認する。

