

# 4月のきゅうしよくこんだてひょう

日	よ	牛	こんだてめい		おもなしょくざいとおもなはたらき						栄養価(えいようか)						
			しよく	おかず(主菜・副菜) *デザート	ちにくほね 血・肉・骨をつくる		からだちよしとどの 体の調子を整える		わつちから 熱・力のもとになる		エネ ギー	たん 白 質	脂 質	カ ル シ ウ ム	鉄 分	食 せん い	塩 分
					たんぱく 質	むきしつ 無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質							
9	火	○	まーぼどうふどん 麻婆豆腐丼	はるさめ 春雨サラダ こざかな 小魚アモンド *お祝いまんじゅう	とうふ ぶた にく だいず ハム たまご あずき	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら	ほしいたけ ながねぎ しょう が にんにく きゅう り もやし キャベツ	こめ むぎ さとう かたく りこ はるさ め やまいも こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら アーモンド	745	28.6	18.7	379	2.3	5.1	2.6
新年度の給食のスタートです！ まんじゅうは山芋の粉を含みます。																	
11	木	○	ツナトースト	ポトフ わかめのサラダ *バナナ	ツナ ぶたにく ベーコン ウイナー とり	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん かぶのは	マッシュルーム たまねぎ かぶ セロリ きゅうり キャ ベツ パナナ レモン	しょうばん じゃがいも さとう	マヨネーズ こめあぶら ごまあぶら ごま	690	30.7	25.1	450	1.6	5.5	3.6
具がごろごろたくさん入ったポトフです。																	
12	金	○	ごはん	あじ 鰯のごま味噌焼き きんぴらごぼう さつま芋汁 でこぼん	あじ さつまあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん ながねぎ でこぼん	こめ むぎ さとう ごまあぶら	ごま ごまあぶら	598	24.6	14.0	365	2.3	4.7	2.7
鰯に甘めのごま味噌をつけて焼きます。																	
15	月	○	カレーライス	しめじのサラダ *ぶどうゼリー	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく りんご しめじ きゅうり キャベツ レモン	こめ むぎ じゃがいも さとう こむぎこ	こめあぶら バター	671	22.0	21.9	329	1.6	4.7	2.0
1年生給食開始は並木小人気メニュー のカレーライスです。																	
16	火	○	ごはん	じゃが芋のそぼろ煮 おかかあえ ごぼうナッツ 清見オレンジ	とり かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ ほしいたけ キャベツ もやし ごぼう きよみオレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう こむぎこ	こめあぶら くるみ アーモンド	624	19.1	17.5	319	2.4	6.3	1.8
ごぼうに小麦粉をつけてカラッと揚げ、 ナッツと甘辛のタレでからめます。																	
17	水	○	スパゲッティ ナポリタン	イカのマリネサラダ りんごケーキ	ハム ベーコン いか たまご	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュ ルーム にんにく しょうが きゅうり キャベツ レモン りんご	スパゲッティ こむぎこ さとう	バター こめあぶら マーガリン	615	22.9	20.8	291	1.4	3.8	2.6
手作りケーキはシナモン風味のりんご ケーキです。																	
18	木	○	たけのごはん	さば 鯖の味噌煮 白菜の塩昆布漬 かきたま汁 ミックスナッツ 美生相	あぶらあげ さば たまご	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん さやえんどう ごまつな	たけのこ ながねぎ しょうが オレンジ きゅうり ほくさい え のきたけ みしょうかん	こめ さとう かたくりこ	ごま カシューナッツ アーモンド くるみ	687	26.7	28.5	343	3.2	4.7	3.9
旬の筍ごはんです。美生相はグレープ フルーツに似た果物です。																	
19	金	○	こくとう 黒糖パン	ポテトグラタン アルファベットスープ *キウイフルーツ	ベーコン とうにゅう ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ キウイフルーツ	こくとうパン じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら バター	693	24.7	22.0	437	2.2	5.9	3.0
アルファベットの形をしたマカロニの入 ったスープです。																	
22	月	○	わかめごはん	ちくさや 干草焼き ごまあえ 白菜のみそ汁 *スイートポテト	たまご とり あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ごまつな	たけのこ たまねぎ ほくさい もやし キャベツ はくさい だいこん ながねぎ	こめ むぎ さとう さつまいも	ごま こめあぶら	626	22.7	20.0	411	3.3	5.4	3.4
干草焼きは具だくさんの卵焼きです。																	
23	火	○	ごはん	豚肉の南蛮煮 納豆 もやしとにらのナムル *日向夏	ぶたにく なんばんに なつとう ひゅうがなつ	ぎゅうにゅう なつとう	さやいんげん にら にんじん	ごぼう たけのこ もやし ひゅうがなつ	こめ むぎ じゃがいも ごんやく さとう	こめあぶら ごま	628	23.6	17.7	340	3.1	6.8	2.2
日向夏はかんきつ系の果物で皮のふわ ふわした白いところも食べられます。																	
24	水	○	ターメリックライス	チリコンカン さつま芋のマトアサガ 小魚 *フルーツ杏仁	ぶたにく だいず レンズまめ	ぎゅうにゅう にほし	にんじん トマト	たまねぎしょうが に んにく グリンピース きゅうり みかん も も パインアップル りんご レモン	こめ むぎ こむぎこ さつまいも さとう	こめあぶら	752	25.8	19.1	395	4.7	7.5	1.6
チリコンカンはひき肉と豆のトマト味の 煮込みです。カレー風味にしています。																	
25	木	○	ごはん	中華丼の具 豆腐とひじきのサラダ *黒糖大豆	ぶたにく いか えび うずらたまご とうふ だいず ハム	ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ながねぎ はくさいきくらげ ほ しいたけ ヤングコー んしょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ むぎ かたくりこ さとう こく とう	こめあぶら ごま	621	28.8	17.8	349	3.4	5.3	2.6
炒り大豆に黒糖をまぶします。ポリポリ かみごたえのある豆菓子です。																	
26	金	○	ごはん	秋刀魚のかば焼き 五目豆 麩のすまし汁 *フルーツゼリー	さんま さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん みずな	オレンジ たけのこ ほしいたけ だいこん	こめ むぎ こむぎこ さとう ごんやく ふ	こめあぶら	715	26.6	25.9	321	6.7	3.9	2.2
ゼリーはパイン・りんご・モモ・ブドウが 含まれています。																	
30	火	○	ひじきごはん	ししゃもの磯辺揚げ キャベツの梅かつお和え ためぎ汁 *ドライブルー	とり あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき ししゃも あおりの	にんじん	ほしいたけ クリ ビス キャベツ きゅうり もやし うめ ごぼう な がねぎ えのきたけ しょうが ドライブルー	こめ むぎ さとう こむぎこ かたくりこ ごんやく	こめあぶら ごま	603	24.1	18.2	411	2.9	4.9	3.1
ごんやくをためぎの肉に見立てた汁も のです。																	
* 食材入荷の都合等により献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。											今月の平均栄養価						
* 給食のごはんは、全て我孫子市内で作られたお米を使用しています。											662 25.1 20.5 367 2.9 5.3 2.7						
											文部科学省基準 栄養価(中学年)						
											640 24 (18-32) 18 ~21 350 3.0 5.0 2.5 未満						

## 4月からの並木小学校の給食について

- \* (株)メフォスに学校の調理業務を委託することになりました。  
献立作成などの給食管理については引き続き並木小栄養教諭(三ツ橋)が行います。
- \* 給食食器として箸を導入します。  
昨年度までは箸を持参していただいていたが、今年度からスプーンなどと同様に箸も出ます。

## \* 給食の準備・協力をお願いします。

給食のある日は毎日、清潔なナプキン・マスク・歯みがきセットを持ってきてください。  
勉強をしている机で食事をするため、机にナプキンを敷き、準備中は衛生のためマスクをし、食後には歯みがきをします。  
白衣は毎週末に給食当番の児童が家に持ち帰りますので、洗濯をお願いします。翌週次の当番の児童が使用します。洗濯の際、ほころびやゴムの伸びなど気が付きましたら繕っていただくと助かります。  
また、帽子に髪の毛をしまうので、髪の毛の長い児童はしまいやすいよう当番の時は髪をまとめるなど、ご協力ください。

