

4月のきゅうしょくこんだてひょう

日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもなしょくざいとほたらぎ					栄養価(えいようか)						
			しゅしょく 主食	しゅさい 主菜・副菜	デザート	ちにくほね 血・肉・骨をつくる		おもからだちようし 主に体の調子を整える		ねつちから 熱・力のもとになる		エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	カル シ ウム	鉄	塩 分
						たんぱく 質	むきしつ 無機質	いろ 色のこい 野菜	その 他の野菜 果物	たん ぱく たん ぱく たん ぱく	い つ 脂 質						
8	水	○	キムチ チャーハン	いわしの折揚げフライ 春雨スープ	フルーツ ゼリー	ぶたにく たまご いわし なた	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな	にんにくしょう がはくさい キムチ もやし たけ のこ ねぎ	こめ むぎ ゼリー はるさめ パンこ	あぶら ごまあぶら ごま	656	26.6	21.3	333	11.0	2.6
10	金	○	スパゲティー ミートソース	ごまドレサラダ	りんごとくるみ のケーキ	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュ ルーム もやし キャ ベツ きゅうり りんご	あぶら ごまあぶら ごま くるみ マーガリン	682	24.4	24.9	364	2.4	2.6	
13	月	○	ごはん	じゃがいもの南蛮煮 納豆 むらくも汁	清見オレンジ	たまご とりにく ぶたにく なまあげ なつとう	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ ごぼう えのき ねぎ ほ しいたけ オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく	あぶら	640	27.3	17.2	367	3.5	2.4
14	火	○	チキン カレーライス	福神漬け 春雨サラダ	お祝い いちごゼリー	とりにく ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ しょう が にんにく きゅうり もやし キャベツ りんご	こめ むぎ さとう ゼリー じゃがいも はるさめ	バター あぶら ごまあぶら ごま	655	23.0	18.3	347	1.3	2.7
15	水	○	鶏そぼろごはん	揚げ出し豆腐かにあんかけ 豚汁	グレープ フルーツ	とりにく たまご ぶたにく どうふ かに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	ねぎ ごぼう だい ごん コーン グレープ フルーツ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	640	27.9	20.5	367	2.8	2.5
16	木	○	豆腐のうま煮丼	わかめとツナの和え物 小魚大豆	でこぼん	ぶたにく ツナ だいず どうふ	ぎゅうにゅう にぼし わかめ	にんじん ちんげん さい こまつな	たまねぎ しめじ にんにく しょう が キャベツ で こぼん	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	620	27.3	20.7	477	2.9	1.8
17	金	○	黒糖パン	鮭ポテトグラタン 野菜スープ	バナナ	さけ しろいんげん まめ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ なまクリーム	ほうれん そう にんじん こまつな	たまねぎ セロリ キャベツ バナナ	パン こめ パンこ	あぶら	652	27.8	17.7	428	2.5	3.0
20	月	○	ごはん	まめまめみそ豆 親子煮 大根のみそ汁	河内ばんかん	とりにく だいず たまご こうやど うふ なまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	たまねぎ だいご ん えのき ねぎ かわちば んかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	677	27.6	23.2	390	3.4	2.5
21	火	○	コスタリカ ライス	アスパラサラダ	きなこナッツ	ハム きなこ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピー マン トマト アスパラ	たまねぎ マッ シュル ーム にん に く しょう が キャベツ コーン	こめ むぎ さとう	あぶら カシュー ナッツ ごまあぶら バター	638	25.4	21.8	318	3.3	2.0
22	水	○	たけのこごはん	さばの香り焼き 切干大根のナムル けんちん汁	ドライ ブルー	とりにく ハム さば どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	たけのこ きゅう り キャベツ きり ぼしだい ごん ご ぼう だいご ん ねぎ ブルー	こめ むぎ さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら	629	29.9	20.2	335	2.5	3.1
23	木	○	ツナカレー ピラフ	三色豆の卵焼き わかめスープ	でこぼん	ツナ たまご ミックス ピーズ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ こまつな	もやし たまねぎ マッシュ ルーム グリーン ピース コーン でこぼん	こめ むぎ	あぶら バター	608	25.4	22.8	311	2.4	3.1
24	金	○	ナッツトースト	コールスローサラダ ポークピーズ	清見オレンジ	ハム だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ きゅう り オレンジ	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま ピーナツ アーモンド ピーナツ バター	650	29.2	22.0	369	2.9	2.6
27	月	○	ごはん	ししゃもの彩り揚げ きゅうりの土佐漬け 米粉団子汁	ひとくち ピーチゼリー	かつおぶし どうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	にんじん こまつな	きゅうり しょうが ごぼう だいご ん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう こめ むぎ ゼリー	あぶら ごま	628	24.3	16.9	416	6.9	1.7
28	火	○	ゆかりごはん	鮭のバターしょうゆ焼き ジャーマンポテト ほたてスープ	河内ばんかん	さけ ほたて どうふ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ だいご ん ねぎ かわち ばんかん	こめ むぎ じゃがいも でんぶん	バター あぶら	626	29.6	18.0	317	1.9	2.7
30	木	○	ごはん	ホキのガーリックナッツ焼き ひじきの五目煮 じゃがいものみそ汁	バナナ	ホキ ちくわ だいず とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	にんにく ごぼう たけのこ たまねぎ えのき ねぎ バナナ	こめ むぎ じゃがいも さとう パンこ	マヨネーズ あぶら アーモンド	665	28.2	19.2	351	3.6	2.5

* 食材入荷の状況等により、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	644	26.9	20.3	366	3.6	2.5
文部科学省基準 (中学年)	640	18 ~ 32	18 ~ 21	350	3.0	2.5 未満

ご入学・ご進級おめでとごございます

平成27年度がスタートしました。
新しい学年、新しい教室・・・
気持ちまであらたまり、わくわくしますね！
新年度の給食は4月8日から始まります。
並木小学校の皆さんが楽しく、元気に学校生活を送れるよう、
給食室一同力を合わせ、おいしい給食を作ります。
よろしくお祈りします。



ねんせい きゅうしょく にち はじ
1年生の給食は、14日から始まります

我孫子市教育委員会では、学校給食の食材事前検査として、共同購入品と各校からの希望食品について毎月約100品目の放射性物質検査を実施しています。事前検査により放射性物質が検出されたものは給食には使用しません。

また、事後検査として、1週間分の給食をひとつにまとめたものも検査しています。

検査結果は我孫子市のホームページに掲載されていますので、ご覧ください。



さあ行くぞ 明日につながる この一票 ~4月12日は千葉県議会議員一般選挙の投票日です~

