

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 ととの 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	た ま ね ぎ の や さい 野菜	たん す い か ぶ つ 炭水化物	し つ 脂 質						
7	木	○	ごはん ご飯	て 手づくり あおな 青菜ふりかけ 親子煮 だいこん 大根のみそ汁	きよみ 清見オレンジ	たまご とりにく あぶらあげ な まあげ かつお ぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ わかめ	こまつな にんじん いんげん	たまねぎ だい こん えのき ねぎ オレンジ	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶ ら	646	26.1	20.4	410	3.6	2.5
11	月	○	チキンライス	シーチキンオムレツ やさい 野菜スープ	きなこナッツ	とりにく ツナ ハム しろいん げんまめ きな こ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パ セリ	たまねぎ セロリ キャベツ グリン ピース マッシュ ルーム	こめ むぎ さとう	バター あ ぶら カ シューナツ ツ	632	29.4	21.9	327	2.9	3.1
12	火	○	ごはん ご飯	ホキのきのこマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 けんちん汁	グレープ フルーツ	ホキ ぶたにく とうふ あ ぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こ まつな	たまねぎ ごぼう たけのこ だい こん えのき グレー プフルーツ	こめ むぎ さとう こん にやく じゃ がいも	マヨネーズ あぶら ご まあぶら	639	29.0	19.3	356	3.0	2.1
13	水	○	ごはん ご飯	ぶたにく なまあ 豚肉と生揚げのみそ炒め むらくも汁 小魚ナッツ	バナナ	ぶたにく な まあげ とり にく たまご	ぎゅうにゅう にほし わか め	にんじん こ まつな	ねぎ しょうが ほ しいたけ キャベツ たけのこ えのき バナナ	こめ むぎ でんぶん さ とう	あぶら アーモンド	650	27.5	20.3	430	3.0	1.9
14	木	○	チキン カレーライス ふくしんづ 福神漬け	はるさめ 春雨サラダ	いわ 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 こむ ぎ はるさめ	あぶら バ ター ごま	662	22.9	18.8	318	1.9	2.6
15	金	○	スパゲティー ミートソース	わかめサラダ	しろはな 白花豆 ココアケーキ	だいち ぎゅう うにく ぶた にく ツナ たまご しろ はなまめ	ぎゅうにゅう わかめ 粉チーズ	トマト にん じん	たまねぎ マッ シュルーム キャ ベツ もやし きゅうり にんにく	こめ むぎ さとう こむ ぎ	あぶら マーガリン くるみ	695	27.8	23.7	356	3.0	2.9
18	月	○	とうふ 豆腐のうま煮丼	わふう 和風サラダ	ヨーグルト	とうふ ぶた にく かにか ま	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ち んげんさい	にんにく しょう が たまねぎ し めじ キャベツ きゅうり もやし	こめ むぎ さとう でん ぶん	ごま あぶ ら ごまあ ぶら	622	26.1	17.5	581	2.8	1.6
19	火	○	やきにく 焼肉チャーハン	ポテト春巻き とうふ 豆腐とキャベツのスープ	ひとつちピー チゼリー	ぎゅうにく た まご とりにく なると ベー コン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こ まつな	にんにく しょう が えのき キャ ベツ ねぎ	こめ むぎ さとう じゃ がいも はる まきの かわ ゼリー	ごま あぶ ら	679	25.6	22.0	369	6.6	2.6
20	水	○	ごはん ご飯	まめまめみそ豆 にく じゃが こまつな 肉じゃが 小松菜のみそ汁	でこぼん	だいち こう やどとうふ ぶ たにく とう ふ	ぎゅうにゅう	にんじん い んげん こま つな	たまねぎ えのき ねぎ でこぼん	こめ むぎ じゃがいも しらたき さ とう でんぶ ん	あぶら	661	26.2	16.5	356	3.0	2.6
21	木	○	ナッツツイスト	ミネストローネ ツナサラダ	きよみ 清見オレンジ	ベーコン ウ インナー ぶ たにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ト マト	キャベツ きゅう り 玉ねぎ セロ リ コーン もやし オレンジ	こめ むぎ さとう じゃ がいも マカ ロニ	マーガリン ピーナツ ビ ーナツ バター ごま アーモ ンド あぶら	634	23.7	24.9	321	1.9	2.8
22	金	○	たけのこ ご飯	あかうお 赤魚のみそ焼き きりぼしだいこん 切干大根のナムル なめこのみそ汁	バナナ	とりにく あ ぶらあげ ハ ム とうふ あかうお	ぎゅうにゅう	こまつな い んげん	キャベツ きゅう り だいこん な めこ ねぎ パナ ナ たけのこ	こめ むぎ さとう	ごま ごま あぶら	607	28.4	16.3	353	2.7	3.1
25	月	○	ターメリック ライス	チリコンカーネカレー風味 アスパラサラダ ミックснаツツ	かわち 河内ばんかん	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ウ インナー	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ア スパラ	たまねぎ しょう が にんにく キャベツ きゅう り コーン	こめ むぎ こむぎこ さ とう	あぶら カ シューナツ ツ アーモ ンド くるみ バター	641	24.0	23.8	310	3.4	1.7
26	火	○	ごはん ご飯	さけ しょう 鮭のバターしょう油焼き ピーナツ和え 豚汁	グレープ フルーツ	さけ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こ まつな	キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ 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	バター あ ぶら ピー ナツ ビー ナツ	637	32.2	18.7	358	2.5	2.3
27	水	○	ひじき ご飯	ししゃもの磯辺揚げ こめ だんご じり 米粉団子汁	きよみ 清見オレンジ	とりにく たま ご とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり ししゃも ひじき	にんじん い んげん こま つな	ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ オレンジ	こめ むぎ さとう じゃ がいも こむ ぎこ こめこ	あぶら	658	28.3	20.4	469	3.2	2.5
28	木	○	ことう 黒糖パン	ツナとポテトのチーズ焼き もやしのカレーサラダ トマトと卵のスープ	ドライブルーン	ツナ ぶたにく ハム たま ご とう にゅう	ぎゅうにゅう チーズ なま クリーム	パセリ トマト こまつな に んじん	たまねぎ マッ シュルーム きゅ うり もやし プ ルーン	こめ むぎ さとう じゃ がいも でん ぶん パんこ	バター ご まあぶら あぶら	620	25.9	19.5	412	2.4	3.1

* 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

646	26.9	20.3	382	3.1	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・ご進級おめでとうございます

平成28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7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。
よろしくお願いいたします。



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70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。
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。

