



4月のきゅうしょくこんだてひょう



令和7年4月7日

我孫子市立並木小学校

		こんだてめい			おもにエネルギーの もとになる食品		おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を整える もとになる食品		栄養価(えいようか)						
日にち	ようび	牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	米・パン 麺類・手類 さとうなど	油・バター ・マヨネーズ など	魚・肉・卵 ・豆・ 豆腐類 など	牛乳 乳製品 小魚 海苔など	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	エネルギー	たんばく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
						炭水化物	脂質	たんばく質	無糖質 (0kcalなど)	ビタミン・無糖質							
給食開始																	
9	水	○	マーボー丼	もやしのナムル 小魚&アーモンド	河内晩柑	こめむぎ、 さとう、 でんぶん	あぶら、 ごまあぶら、 ごま、 ★アーモンド	とうふ、 ぶたにく、 だいず	ぎゅうにゅう、 にほし	にんじん、 にら、 ごまつな	しいたけ、ながねぎ、 しょうがにんにくもやし、 かわらばんかん	605	26.7	22.6	490	3.1	2.1
11	金	○	焼き肉 チャーハン	春巻き チンゲンサイと豆腐のスープ	さくらゼリー	こめむぎ、 さとう、はるまき、 はるまきのかわ	あぶら、 ごま、 ごまあぶら	ぶたにくの まぼこ、 ★たまご、 とりこ、 なるととうふ	ぎゅうにゅう	にんじん、 ピーマンにら、 チンゲンツァイ	にんにくしょうが、 ながねぎ、たけのこ、 しいたけ、えのきたけ	636	26.8	21.4	311	3.1	2.6
14	月	○	ごはん	たらものガーリックナッツ焼き ひじきとキャベツのサラダ じゃがいものみそ汁	オレンジ	こめむぎ、 パン、ことう、 じゃがいも	マヨネーズ、 ★アーモンド、 ごま、あぶら	たら、ハム、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 ひじき、 わかめ	にんじん、 ごまつな	にんにくキャベツ、 たまねぎ、オレンジ	587	25.5	19.0	354	3.6	2.0
1年生給食開始																	
15	火	○	ポーク カレーライス	わかめサラダ	お祝い ショコラケーキ	こめむぎ、 じゃがいも、 こむぎこさとう	あぶら、 ★バター、 ごま	ぶたにく、 ツナ	ぎゅうにゅう、 ★粉チーズ、 わかめ	にんじん	たまねぎしょうが、 にんにくりんご、きんづけ、 キャベツもやし、きゅうり	649	23.0	23.2	298	2.6	2.4
16	水	○	ごはん	厚揚げと豚肉の味噌炒め むらくも汁	ヨーグルト	こめむぎ、 さとう、 でんぶん	あぶら	ぶたにくの まあげ、 わかめ、 とりこ、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 わかめ、 ★ヨーグルト	にんじん、 ごまつな	たけのこキャベツ、 しいたけ、ながねぎ、 しょうが、えのきたけ	624	28.3	20.2	480	2.8	2.3
17	木	○	胚芽ロール	ポテトと豆のグラタン トマトと卵のスープ	バナナ	★はいがロール、 じゃがいも、 こむぎこ、 パン、こ でんぶん	あぶら、 ★バター、 ごまあぶら	ベーコン、 いんげんまめ、 ぶたにく、 ★たまご	ぎゅうにゅう、 ★粉チーズ	にんじん、 トマト、 ごまつな	たまねぎ、バナナ	658	24.9	20.1	389	2.6	2.3
あじこ産野菜の日																	
18	金	○	たけのこご飯	ししゃものカレー揚げ のりあえ 絹さやの味噌汁	ひとくち りんごゼリー	こめむぎ、 さとう、 でんぶん、 じゃがいも、 じゃがいも、 りんご、 ごぜりー	あぶら	とりこ、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 ししゃも、 のり	にんじん、 きやいんげん、 ごまつな、 きぬさや	たけのこキャベツ、 もやし、たまねぎ、 えのきたけ	587	27.8	17.8	477	5.7	3.5
21	月	○	キャロット ピラフ	スパニッシュオムレツ キャベツとベーコンのスープ	オレンジ	こめむぎ、 じゃがいも	あぶら	ツナ、 ★たまご、 ベーコン	ぎゅうにゅう、 ★チーズ	にんじん、 パセリ、 ごまつな	たまねぎ、マッシュルーム、 グリーンピース、キャベツ、 オレンジ	592	25.8	19.2	313	2.2	2.7
22	火	○	ごはん	鯖のオレンジ煮 コーン入りお浸し 豚汁	甘夏みかん	こめむぎ、 さとう、 じゃがいも、 ごんにやく	あぶら	さば、 かつおぶし、 ぶたにく、 とうふ、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごまつな、 にんじん、 ほうれんそう	オレンジ、ながねぎしょうが、 もやし、コーン、ごぼう、 だいこん、あまなつ	598	28.5	18.0	363	3.3	2.6
23	水	○	春キャベツの クリームパスタ	ブロッコリーとじゃが芋 のサラダ	手作り チョコスコーン	スパゲッティ、 じゃがいも、 さとう、こむぎこ、 ぜんりゅうふん、 チョコチップ	★バター、 あぶら	ハム	ぎゅうにゅう、 ★粉チーズ、 ★クリーム	にんじん、 パセリ、 ブロッコリー	たまねぎ、コーン、 マッシュルーム、キャベツ、 しょうが	645	21.5	30.9	369	1.6	2.5
我孫子市教育研究会																	
24	木	○	中華丼	小魚大豆	カラフルボール ポンチ	こめむぎ、 でんぶん、 さとう、 しらたま	あぶら、 ごまあぶら	★えび、 ★いか、 ぶたにく、 ★うずら卵、 だいず	ぎゅうにゅう、 にほし、 あおのり	にんじん、 チンゲンツァイ	たまねぎ、はくさい、 ながねぎ、くらげ、たけのこ、 しょうがにんにくにのみかん、 ももりんご、レモン	596	26.1	15.6	369	2.4	1.4
学習参観・懇談会																	
25	金	○	ごはん	鯖のチーズピカタ ごまあえ さつま汁	ひとくち みかんゼリー	こめむぎ、 こむぎこさとう、 さつままいも、 ごんにやく	★バター、 ごま、 あぶら	さくら、 ぶたにく、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 ★チーズ	ごまつな、 にんじん	キャベツもやし、 ごぼう、だいこん、 ながねぎ	649	28.9	22.1	433	3.5	1.5
28	月	○	セサミ トースト	アスパラサラダ ミネストローネ	オレンジ	★食パン、 さとう、 マカロニ、 じゃがいも	ごま、 マーガリン、 あぶら	ハム、 ベーコン、 ウィンナー、 ぶたにく	ぎゅうにゅう、 ★粉チーズ	アスパラガス、 にんじん、 トマト	キャベツ、コーン、きゅうり、 レモン、たまねぎ、セロリ、 にんにく、オレンジ	648	23.3	27.0	375	2.3	3.0
30	水	○	ごはん	照り焼きハンバーグ ポテトサラダ わかめと豆腐の味噌汁	河内晩柑	こめむぎ、 パン、こ、 みずあめ、さとう、 でんぶん、 じゃがいも	あぶら	ぶたにく、 だいず、 ★たまご、 とうふ	ぎゅうにゅう、 わかめ	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、きゅうり、 コーン、ながねぎ、 かわらばんかん	629	24.8	20.2	312	2.7	2.7

* 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。

ご入学・ご進級おめでとうございます

令和7年度がいよいよスタートします！新1年生はようこそ並木小へ！！
新しい学年、新しい教室・・・気持ちまであらたまり、わくわくしてきますね！
新年度の給食は4月9日から始まります。（1年生は15日から始まります。）
並木小学校の皆さんが元気に学校生活を送れるよう、給食室一同力を合わせて
おいしい給食を作ります！どうぞ引き続き、よろしく願いいたします！



★給食のお約束★

- ・ナプキン・マスクは、毎日きれいな物を持ってきましょう。
- ・食べる前には、きれいに手を洗いましょう。
- ・給食当番の白衣は、金曜日に持ち帰って洗濯をし、月曜日に忘れずに持ってきましょう。



★保護者の方へのお願い★

給食当番の白衣は、洗濯後に、髪の毛やペットの毛、糸くずなどがついていないかの点検を必ずお願いします。（ほろろびやボタンがとれそうな場合は、お手数ですが繕いをお願いします。）
次の児童が気持ちよく当番活動ができるようご協力をお願いいたします。



今月の平均栄養価	622	26.0 (17%)	21.6 (29%)	381	3.0	2.4
文部科学省基準 栄養価(中学年)	650	エネルギーの 13%~20%	エネルギーの 20%~30%	350	3.0	2.0 未満