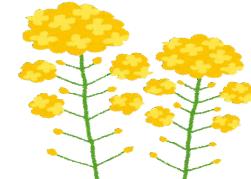


# 4月 予定献立表



2025年

流山市立江戸川台小学校

日	曜日	はしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂	カルシウム(mg)	脂質(g)
						主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる					食塩相当量(g)
10	木				祝入学式								
11	金	/	MILK	さくらずし 桜寿司	さわらの竜田揚げ 澤煮椀 みかんゼリー	鶏肉 さわら 豚肉 油揚げ	牛乳	さやいんげん 人参 小松菜	かんぴょう たけのこ 生姜 大根 ごぼう えのき 長ねぎ みかん	米 砂糖	サラダ油	627	26.2
14	月	/	MILK	マーボー豆腐丼	春雨スープ フルーツ杏仁豆腐	豆腐 豆腐 大豆 鶏肉 なると	牛乳 杏仁豆腐 寒天	人参 にら 小松菜	長ねぎ 茄子 生姜 にんにく もやし 姜 みかん パイン 黄桃	米 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油	660	24.9
15	火	/	MILK	ホットドッグ ケチャップ&マスタード	アーモンドサラダ ひよこ豆のポテトチャウダー	ウインナー ひよこ豆 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン じゃが芋 小麦粉	アーモンド サラダ油 バター	682	24.6
16	水	/	MILK	ご飯	鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 春キャベツの味噌汁 アセロラゼリー	さば 油揚げ さつま揚げ 大豆 豆腐 味噌	牛乳 ひじき わかめ	人参	キャベツ 長ねぎ えのき しらたき アセロラ	米 砂糖	ごま油	641	26.6
17	木	/	MILK	切干し大根のビビンバ	もずくの卵スープ カスタードプリン	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 もずく	ほうれん草 人参	長ねぎ 生姜 切干し大根 にんにく もやし えのき	米 砂糖	白ごま ごま油	633	24.8
18	金	/	MILK	新巻鮭ご飯	豚バラと新じゃがの旨煮 手作り肉団子汁	しゃけ 豚肉 厚揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	さやいんげん 人参 小松菜	生姜 こんにゃく 長ねぎ 大根	米 じゃが芋 砂糖		668	25.4
21	月	/	MILK	ポーク カレーライス	ツナサラダ フルーツのヨーグルト和え	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ ヨーグルト 寒天	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ コーンきゅうり レモン みかん パイン 黄桃	米 じゃが芋 小麦粉	バター サラダ油	761	20.3
22	火	/	MILK	たけのこご飯	アジフライ 春野菜の豚汁 はちみつレモンゼリー	鶏肉 油揚げ アジ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参	たけのこ 玉ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ レモン	米 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃが芋	サラダ油	682	25.5
23	水	/	MILK	ご飯	鶏肉の生姜焼き ガーリックポテト 千葉の恵み彩り汁	鶏肉 ペーパー <sup>豚肉</sup> 油揚げ	牛乳	パセリ 人参 小松菜	生姜 にんにく 大根 えのき 長ねぎ	米 じゃが芋	サラダ油	635	25.4
24	木	/	MILK	スパゲティ ミートソース	イタリアンサラダ チーズドック	豚肉 大豆 イカ 卵	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 トマト 赤ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく	スパゲティ 小麦粉	サラダ油	665	28.2
25	金	/	MILK	かやくおこわ	肉じゃが 春キャベツの味噌汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	ごぼう 椎茸 玉ねぎ しらたき キャベツ 長ねぎ えのき	もち米 うるち米 砂糖 じゃが芋		629	24.3
28	月	/	MILK	フィッシュ バーガー	チリコンカン アスパラガスの米粉シチュー	たら 大豆 ひよこ豆 金時豆 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ トマト アスパラガス	玉ねぎ にんにく しめじ	パン パン粉 小麦粉 じゃが芋 米粉	サラダ油 オリーブオイル	700	31.0
30	水	/	MILK	梅ちりめん ピラフ	チーズオムレツ ミネストローネ ヨーグルト	卵 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ ヨーグルト	人参 パセリ トマト	梅干し 玉ねぎ にんにく	米 じゃが芋 パスタ 砂糖	バター サラダ油	649	24.7
												学校給食 摂取基準値	650 27.6 350 21.6 2.0
												今月の 平均栄養価(%)	102 102 95 95 90 116

この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。



ご入学、ご進級おめでとうございます

新年度になりました。心機一転、新たな気持ちで、色々なことにチャレンジしましょう！学校では、勉強や運動をして、エネルギーをたくさん使います。朝ごはんは、午前中のエネルギーの源です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、元気に登校しましょう！