

4月予定献立表

令和4年度

流山市立おおたかの森小学校

日にち	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・乳製品	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		
						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			
12	火			チキンカレー ライス	ツナサラダ お祝いクレープ	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン レモン	こめ じゃが芋 小麦粉 クレープ	バター オリーブオイル サラダ油	716	19.6
13	水			ご飯 ふりかけ	ほっけ一夜干し ごま和え けんちん汁 カスタードプリン	鶏肉 ほっけ 豆腐	牛乳 のり ふりかけ	人参 ほうれん草 小松菜	もやし キャベツ 長ねぎ ごぼう こんにゃく	こめ 里芋 砂糖 カスタードプリン	ごま油 白すりごま ねりごま	627	28.9
14	木			メンチカツ バーガー	チリコンカン 春キャベツの卵スープ	豚肉 鶏肉 メンチカツ 卵 大豆 ひよこ豆 金時豆	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	コッペパン	サラダ油 オリーブオイル	642	29.6
15	金			ひじきご飯	大根と鶏肉の春雨煮 具汁	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ 味噌 さつま揚げ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん 小松菜	しょうが 生姜 大根 ごぼう 長ねぎ	こめ 春雨 砂糖		628	26.0
18	月			マーボー豆腐丼	春雨スープ 杏仁豆腐	鶏肉 豚肉 うずらの卵 豆腐 大豆 なると	牛乳 杏仁豆腐	人参 小松菜	にんにく 生姜 長ねぎ たけのこ 椎茸 菜天 黄桃 みかん パイン	こめ 春雨 砂糖		684	25.4
19	火			サフランライスの ホワイトソースかけ	海藻サラダ はちみつレモンゼリー	鶏肉	牛乳 わかめ 海藻	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	こめ じゃが芋 小麦粉 生クリーム 白ごま	オリーブオイル バター サラダ油 ゼリー	672	16.9
20	水			ワカメじゃこご飯	ハンバーグのトマトソースがけ 三色ソテー じゃが芋の味噌汁	ハンバーグ ベーコン 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ コーン	こめ 白ごま オリーブオイル		636	23.9
21	木			きなご揚げパン	ツナポテトサラダ ワンタンスープ チーズ	豚肉 鶏肉 ツナ きな粉	牛乳 チーズ	人参 小松菜	もやし 椎茸 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり	コッペパン じゃが芋 砂糖 ワンタンの皮 (卵不使用)	サラダ油 ごま油 マヨネーズ	670	22.7
22	金			たけのこご飯	さわらの香味揚げ 春野菜の豚汁	鶏肉 豚肉 さわら 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参	たけのこ 玉ねぎ ごぼう キャベツ 長ねぎ こんにゃく	こめ じゃが芋 砂糖	白ごま	631	27.3
25	月			切干大根の ピビンバ	もずくの卵スープ レモンカスタードタルト	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 もずく	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 切り干し大根 長ねぎ もやし えのきたけ	こめ タルト 砂糖	ごま油 白ごま	656	22.7
26	火			チャンポンうどん	鶏肉とカシューナッツの揚げ煮 チーズドッグ	豚肉 鶏肉 うずらの卵 いか なると 大豆	牛乳 チーズドッグ	人参 南瓜	にんにく 白菜 椎茸 長ねぎ	うどん 砂糖	カシューナッツ サラダ油 白ごま	650	30.0
27	水			ご飯	チキンカツのごま味噌ソースがけ ピリ辛ポテト 白玉汁	チキンカツ ベーコン 鶏肉 かまぼこ 味噌	牛乳	人参 小松菜 パセリ	にんにく だいこん 大根 長ねぎ	こめ しんたま 米 白玉もち じゃが芋 砂糖	サラダ油 白ごま	685	27.0
28	木			新巻鮭ご飯	豚肉と蓮根の黒酢炒め 大根と油揚げの味噌汁 苺ヨーグルト	豚肉 新巻鮭 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 蓮根 たけのこ 玉ねぎ 大根 長ねぎ	こめ サラダ油		634	26.8

... 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。

学校給食 摂取基準値	650	27.6
		21.6
		2.0
今月の 平均栄養価(%)	101	91
		99
		126

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源です。毎日、必ず朝ごはんを食べてきましょう！「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、元気に登校しましょう！