



4月 予定こんだて表

東金市立日吉台小学校

日 曜	献立名	おもな材料とはたらき			エネルギー	たんぱく質	油脂	一言メモ		
		血や肉になるもの	体の調子を良くするもの	働く力になるもの						
8 月	ソフトめん ミートソース 牛乳 パリパリサラダ りんごゼリー	ぶたにく とりにく チーズ ツナ 牛乳	キャベツ セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり	ソフトめん あぶら じゃがいも ゼリー	680 kcal	27.1 g	19.2g 2.1g	細く切って揚げたじゃがいもを混ぜたパリパリサラダ。野菜が苦手でもおいしく食べられるはず！		
9 火	ごはん ふりかけ なつとうあえ さわらマヨネーズやき とんじる 牛乳	さわら なつとう 牛乳 チーズ ぶたにく とうふ スキムミルク	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん マヨネーズ ごま じゃがいも	643	30.4	20.9 2.1	魚に春と書いて(鯖)さわらと読みます。今日はマヨネーズソースをかけてこんがり焼きました。		
10 水	ハッシュドポーク シーザーサラダ ヨーグルト 牛乳	ぶたにく ベーコン ヨーグルト 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら クルトン	707	23.3	20.1 1.8	ヨーグルトには良質のたんぱく質やカルシウム、ビタミン類などが豊富に含まれています。		
11 木	ごはん さばのみそに ごしきあえ にくじゃが オレンジ 牛乳	ぶたにく さば たまご かまぼこ 牛乳	にんじん もやし ほうれんそう キャベツ たまねぎ グリンピース ねぎ オレンジ	ごはん じゃがいも ごま さとう	726	29.6	16.7 2.9	給食室の大きな釜で作るさばの味噌煮。味噌は東金市内で作られたものを使っています。		
12 金	ちゅうかふうまぜごはん 牛乳 はるまき だいこんサラダ コーンかきたまスープ	ぶたにく ツナ とりにく たまご かにかま 牛乳	こまつな ほしいたけ にんじん だいこん きゅうり たまねぎ コーン チンゲンサイ	ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう	614	24.2	21.9 2.8	立春の頃に新芽を出すものを具にしていたことから、「春巻き」という名前になったそうです。		
15 月	こくとうパン ホイップハニー さくらゼリー にこみハンバーグ やさいスープ ポテトとブロッコリーのサラダ 牛乳	とりにく ぶたにく ベーコン 牛乳	ブロッコリー たまねぎ キャベツ しめじ にんじん コーン パセリ	パン ホイップハニー さとう じゃがいも ゼリー	684	25.3	23.0 3.3	今日から1年生の給食がはじまります。みんなで楽しく食べてくれるとうれしいです。		
16 火	ごはん にんじんしゅうまい ナムル マーボーどうふ パイン 牛乳	すけとうだら とうふ ぶたにく とりにく だいず 牛乳	にんじん こまつな もやし ねぎ ほしいたけ たけのこ パイン	ごはん あぶら ごま さとう	692	31.2	19.7 2.7	給食のマーボー豆腐にはみじん切りにした野菜と大豆がたっぷり入っています。		
17 水	ごもくごはん さけフライ 牛乳 コールスロー みそしる	とりにく あぶらあげ さけ チーズ なまあげ 牛乳	にんじん ほしいたけ キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ こまつな	ごはん あぶら さとう じゃがいも	636	25.5	23.6 2.8	キャベツにはビタミンCが豊富♪今日はやわらかい、春キャベツを使ったコールスローです。		
18 木	ちゃんぽん やきぎょうざ 牛乳 アーモンドあえ こざかなパリッシュ	ぶたにく えび いか なると かたくちいわし 牛乳	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ほうれんそう	ちゅうかめん あぶら アーモンド さとう	602	32.0	16.9 3.2	長崎の郷土料理、ちゃんぽん。豚肉と魚介、野菜がたっぷり入っています。麺と一緒にどうぞ！		
19 金	カレーライス ヨーグルト ツナとブロッコリーのサラダ 牛乳	ぶたにく ツナ チーズ ヨーグルト 牛乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン	ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう	711	24.7	20.5 2.5	調理員さんがよく煮込んだおいしいカレーです。隠し味にチャツネやチーズ、ケチャップなども。		
20 土	あかかぶあおなごはん さつまじる とりのこめこあげ 牛乳 きりぼしだいこんとひじきのにももの	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ 牛乳 ひじき	きりぼしだいこん えだまめ だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほしいたけ	ごはん さつまいも こめこ あぶら さとう	636	26.7	16.8 2.6	ひじきは3月～4月が旬。また、海藻の中でカルシウムがいちばん多く含まれているそうです。		
22 月	振替休業日									
23 火	ココアトースト ハムチーズピカタ おかかあえ ミネストローネ バナナ 牛乳	ハム チーズ たまご ベーコン だいず 牛乳	ブロッコリー たまねぎ にんじん パセリ トマト しろいんげんまめ バナナ	パン マーガリン さとう マカロニ	646	24.5	24.4 2.8	ココアトーストは給食室の手作りです。1枚1枚ココアクリームを塗ってオープンで焼いています。		
24 水	あおなごはん ごまずあえ 牛乳 いわしみりんぼしてんぶら けんちんじる	いわし とりにく とうふ ハム 牛乳	ほうれんそう にんじん だいこん もやし ねぎ ごぼう こまつな	ごはん ごま さとう あぶら	645	27.0	21.2 2.5	いわしのみりん干しに天からの衣をぐららせてカリッと揚げました。千葉県産のいわしです。		
25 木	ごはん にらまんじゅう 牛乳 ちゅうかふうサラダ はっぼうさい	ぶたにく いか えび なると うずらたまご かにかま 牛乳	もやし きゅうり コーン にんじん たけのこ ほしいたけ キャベツ たまねぎ	ごはん あぶら さとう ごま	647	29.2	18.8 2.3	今が旬の春キャベツをたっぷり使った八宝菜。他にも色々な具材が入って栄養満点です。		
26 金	チキンライス コーングラタン ミルファンティ ゼリー 牛乳	とりにく ハム えび ベーコン たまご チーズ 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース しめじ パセリ	ごはん バター じゃがいも ゼリー	644	26.5	18.2 2.5	ミルファンティはイタリア風かきたまスープ。溶き卵に粉チーズとパン粉を混ぜて作ります。		
※ 都合により献立を変更する場合があります。 申し訳ありませんがご了承ください。					今月の平均 3～4年生の学校給食摂取基準		661 (650)	16.5 (※1) 2.6 (2.0)	27.4 (※2)	※1 たんぱく質は摂取エネルギー全体の13～20% ※2 脂肪は摂取エネルギー全体の20～30%

いろ 色とりどりの花が咲き始める季節となり、^{はな}新学期がスタートしました。^{しんがつき}期待に胸をふくらませているみなさんに、^{こんねんど}今年度も安心・

^{あんぜん}安全でおいしい給食を提供できるように給食室スタッフ一同がんばります。

どうぞよろしくお願いたします！

