



# 4月予定献立表



柏市立増尾西小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	E kcal	たん ぱく し つ g	し つ g	えん ぶ ん g	
			おもに体をつくるもとになる							おもに体の調子を整えるもとになる
7 (水)	○	はなみずし 花見寿司	ぎゅうにゅう/ 鶏肉	油揚げ	人参 かんぴょう こぼろ れんこん 山菜ミックス	米 麦 砂糖 きび砂糖 ごま	604	25.5	18.2	2.62
		さわらさいきょうや 鱈の西京焼き	みそ 鱈			砂糖 水あめ				
		ひじきの和え物	ひじき	人参 きゅうり		じゃが芋 きび砂糖 サラダ油				
		すまし汁	豆腐	小松菜 長葱 えのき茸						
		アセロラゼリー				アセロラゼリー				
進級お祝い献立										
8 (木)	○	まーぼーどうら 麻婆豆腐ご飯	ぎゅうにゅう/ 腐 みそ 豚肉	大豆 豆	にら 人参 生姜 たけのこ にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油	606	25.7	18.3	2.45
		はるさめ 春雨サラダ			人参 きゅうり もやし	春雨 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		デコボン			デコボン					
		こさかな 小魚	煮干し							
入学式 										
9 (金)										
12 (月)	○	みそラーメン	ぎゅうにゅう/ 肉	みそ 豚	人参 生姜 コーン缶 にんにく 長葱 白菜 もやし	中華麺 ごま ごま油 サラダ油	602	25.2	20.6	2.92
		ツナサラダ	わかめ ライトツナフレーク		人参 キャベツ きゅうり	サラダ油				
		チーズ蒸しパン	豆乳 チーズ			蒸しパンミックス 砂糖 バター				
		いそこさかな 磯小魚大豆	大豆 青のり 煮干し			サラダ油				
13 (火)	○	ご飯	ぎゅうにゅう/ 肉			米 麦	680	26.9	25.7	2.31
		かんま 秋刀魚の甘燗煮	秋刀魚 秋刀魚	生姜 長葱 オレンジピューレ		きび砂糖				
		かぶの酢の物	油揚げ	かぶ(葉) 人参 かぶ		きび砂糖				
14 (水)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう/ いんげん豆 豆乳 豚肉	レンス豆	トマト缶 人参 グリンピース 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	699	22.9	21.0	2.11
		ひじきのサラダ	大豆 ひじき		キャベツ きゅうり 玉葱	きび砂糖 サラダ油				
		ヨーグルト	ヨーグルト							
1年生給食開始										
15 (木)	○	ご飯	ぎゅうにゅう/ 肉			米 麦	668	26.7	21.1	2.08
		いわしのかば 鱈の蒲焼き	鱈 鱈	生姜		米粉 でん粉 きび砂糖 ごま大豆油				
		はるやさい ふきと春野菜の煮物	青大豆 鶏肉	人参 たけのこ ふき		里芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		たまご 玉ねぎのみそ汁	油揚げ みそ わかめ	小松菜 キャベツ 玉葱 えのき茸						
16 (金)	○	ピザトースト	ぎゅうにゅう/ チーズ	ベーコン	ピーマン 玉葱 マッシュルーム	食パン サラダ油	615	25.8	22.2	2.87
		やさい 野菜サラダ			人参 キャベツ きゅうり 玉葱	サラダ油				
		チキンヌードルスープ	ひよこ豆 豆乳 鶏肉 牛乳 牛乳		チンゲン菜 人参 玉葱	米粉 スパゲティ 小麦粉 じゃが芋 サラダ油				
19 (月)	○	スパゲティ大豆ソース	ぎゅうにゅう/ そ 豚肉	大豆 み	トマト缶 ピーマン 生姜 玉葱 にんにく 干し椎茸	スパゲティ でん粉 きび砂糖 オリーブ油 サラダ油	698	27.4	21.2	2.70
		ドレッシングサラダ			人参 きゅうり レモン果汁	じゃが芋 きび砂糖 サラダ油				
		キャロットマフィン	豆乳		人参 みかんジュース	ミックス粉 はちみつ きび砂糖 バター サラダ油				
		アーモンド小魚	煮干し			アーモンド				
20 (火)	○	ご飯	ぎゅうにゅう/ 肉			米 麦	619	25.6	20.2	2.25
		しろみさかな 白身魚のピリ辛ソースかけ	メルルーサ	生姜 にんにく 長葱 りんご缶		米粉 でん粉 ごま 大豆油				
		フロッコリーの中華サラダ			人参 ブロッコリー キャベツ	きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		たまご 卵スープ	わかめ 鶏肉 卵	チンゲン菜 人参 たけのこ 長葱 干し椎茸		でん粉 ごま油				
		メープルカシューナッツ	きな粉			メープルシロップ カシューナッツ				
21 (水)	○	胚芽パン	ぎゅうにゅう/ 肉			胚芽パン	612	24.2	21.8	2.65
		かしわやさい 柏野菜のシチュー	ひよこ豆 豆乳 鶏肉 牛乳 牛乳 チーズ		かぶ(葉) 人参 ほうれん草 かぶ 玉葱 マッシュルーム	米粉 小麦粉 じゃが芋 生クリーム バター サラダ油				
		春キャベツのサラダ			人参 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶	きび砂糖 サラダ油				
		オレンジ			清見オレンジ					
22 (木)	○	たけのこご飯	ぎゅうにゅう/ 豚肉	油揚げ	人参 たけのこ ぶなしめじ	米 麦 きび砂糖 サラダ油	616	25.5	24.5	2.45
		ししゃもの唐揚げ	ししゃも			米粉 でん粉 大豆油				
		もやしのボン酢和え			小松菜 人参 キャベツ もやし レモン果汁	きび砂糖 ごま油 サラダ油				
		すまし汁(うずら卵入り)	豆腐 わかめ うずら卵		大根 長葱 えのき茸					
		いちご				いちご				



# 4月予定献立表



柏市立増尾西小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I 補 給 - Kcal	たん ぱ く し つ g	し つ g	え ん ぶ ん g	
			おもに体をつくるもとになる							おもに体の調子を整えるもとになる
23 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ 肉 うすら卵		米 麦	599	26.8	19.4	1.99	
		焼き鯖のおろしかけ	鯖	生姜 大根	きび砂糖					
		ごもく 五目さんぴら	鶏肉	人参 ごぼう れんこん 干し椎茸	こんにゃく きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油					
		かしわやさい 柏野菜のみそ汁	油揚げ みそ	かぶ(葉) 小松菜 かぶ 長葱						
26 (月)	○	ちゅうかどん 中華丼(うすら卵入り)	ぎゅうにゅう/ 肉 うすら卵	豚肉	チンゲン菜 人参 キャベツ 生姜 たけのこ 玉葱 長葱 干し椎茸	607	23.8	16.7	2.17	
		わかめスープ	わかめ 鶏肉	人参 大根 長葱 もやし	米 麦 でん粉 ごま油 サラ ダ油					
		あんじんとろ 杏仁豆腐		みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶	砂糖 杏仁豆腐					
		いそごさかな 磯小魚大豆	大豆 青のり 煮干し		サラダ油					
27 (火)	○	すき焼き風うどん	ぎゅうにゅう/ 肉	豚肉	春菊 人参 長葱 白菜 しいたけ	627	21.9	22.1	2.32	
		じゃが芋のごま酢和え			ぎゅうり もやし					うどん しらたき きび砂糖 サラダ油
		まっちゃだいなごん 抹茶大納言蒸しパン	牛乳							じゃが芋 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油
		だいごさかな 大豆小魚	大豆 煮干し							蒸しパンミックス バター 甘 納豆
28 (水)	○	チキンピラフ	ぎゅうにゅう/ 鶏肉	レンズ豆	人参 トマトピューレ グリンピース 玉葱 コーン缶 マッシュルーム	593	21.9	17.2	2.50	
		マカロニサラダ	ライトツナフレーク		キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁					米 麦 バター
		ポトフ	豚肉		かぶ(葉) 人参 かぶ セロリー 玉葱					マカロニ サラダ油
		アップルゼリー	アガー		りんごジュース					じゃが芋 サラダ油
		アーモンド小魚	煮干し							砂糖
30 (金)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう/ わかめ			616	30.7	18.5	2.67	
		さけの照焼き	鮭							米 麦 ごま
		ごもくまめ 五目豆	大豆 昆布 鶏肉		人参 たけのこ 干し椎茸					きび砂糖 サラダ油
		みそけんちん汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 人参 ごぼう 大根 長葱					こんにゃく きび砂糖 サラ ダ油

平均栄養量	629	25.4	20.5	2.44
-------	-----	------	------	------

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I補給-の20~30%)、塩分/2g未満です。

## ご確認ください

- 7日(水) アセロラゼリー → アセロラゼリーにはりんごが使われています。
- 12日(月) チーズ蒸しパン → 蒸しパンミックスには小麦粉が使われています。  
蒸しパンミックスは、同じ工場で卵・乳を含む製品を製造しています。
- 13日(火) ポークカレーライス → カレーにはチャツネを使用し、チャツネにはりんごが使われています。
- 16日(金) ピザトースト → 食パンには小麦・乳が使われています。
- 19日(月) キャロットマフィン → ミックス粉には小麦粉・大豆・乳が使われています。  
ミックス粉は、同じ工場で卵・鯖・鶏肉・豚肉・山芋・ゼラチン・ごまを含む製品を製造しています
- 21日(水) 胚芽パン → 胚芽パンには小麦・乳が使われています。
- 26日(月) 杏仁豆腐 → 杏仁豆腐には乳・大豆が使われています。
- 27日(木) 抹茶大納言蒸しパン → 蒸しパンミックスには小麦粉が使われています。  
蒸しパンミックスは、同じ工場で卵・乳を含む製品を製造しています。

\*パンは、同じ工場で乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・大豆・ごま・りんご・豚肉・牛肉・鶏肉・オレンジ・くるみを含む製品を製造しています。

\*うどん・中華麺は、同じ工場でそば・卵・乳を含む製品を製造しています。

\*ベーコンは、卵製品不使用のものを使用しています。



## ご入学・ご進級おめでとうございます

新学期がスタートしました。  
今年度の給食は、2~6年生は7日(水)、  
1年生は14日(水)から始まります。  
給食室一同、心をこめて安全でおいしい給食を  
作っていきたいと思います。  
どうぞよろしくお願いいたします。



## 保護者の皆様へ

\*給食当番の白衣は、週末に持ち帰りますので、洗濯をし次の週の月曜日に持たせて下さい。

その際、ボタンのとれやほつれなど、お気づきの点がありましたら、繕いをしていただくと助かります

\*給食のある日は、給食セット(給食ナフキン、口拭きタオル、マスク、歯ブラシ)を用意して下さい。

ホームページで給食を紹介しています!

献立表や一週間の給食の写真、一口メモを紹介しています。

増尾西小学校ホームページから「給食室」にアクセスをお願いします。

