




予定献立表

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
9 (金)	○	スパゲティ和風ミートソース(スパゲティ)	大豆 豚肉 味噌	牛乳	にんじん トマト	たけのこ えのきたけ しいたけ 玉ねぎ しょうが	米粉 スパゲティ 砂糖	油	804	32.3	21.1	3.42
		千葉県産小松菜とりんごのサラダ			こまつな にんじん	どうもろこし りんご 玉ねぎ	砂糖	ごま油				
		アセロラゼリー		寒天		アセロラ レモン	砂糖 水あめ					
12 (月)	○	ご飯		牛乳			米		802	29.2	22.8	1.67
		バジルチキン	鶏肉	チーズ	パセリ	レモン にんにく バジル	砂糖					
		ごま粉ふき芋					じゃが芋	ごま				
		ABCマカロニ入りスープ	ベーコン	昆布	にんじん	キャベツ 玉ねぎ どうもろこし マッシュルーム	マカロニ					
13 (火)	○	ご飯		牛乳			米		801	28.7	24.6	2.76
		ししゃもの唐揚げ(2本)					でん粉	油				
		のり和え		のり	にんじん ほうれん草	もやし えのきたけ	砂糖					
		新玉ねぎとグリーンピースの味噌汁	油揚げ ベーコン 味噌	昆布		玉ねぎ グリーンピース	じゃが芋	バター				
		黒糖大豆	大豆				砂糖 黒糖 寒梅粉 小麦粉	油				
14 (水)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦		800	33.3	20.6	3.02
		肉豆腐	豆腐 豚肉		にんじん	こんにゃく 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく	砂糖	油				
		厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	油				
		若竹汁	なると ぎつまつ揚げ	昆布 わかめ		たけのこ						
		ひとくちぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖					
15 (木)	○	丸パン(横スライス)		牛乳			パン		842	29.7	31.6	3.70
		野菜コロッケ(ソース)	卵 大豆		にんじん	どうもろこし グリーンピース 玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖	油 マーガリン				
		春キャベツとツナのサラダ	大豆 ツナ	わかめ		キャベツ どうもろこし	砂糖	ごま油				
		新人参のスープ	豚肉 ベーコン		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	じゃが芋					
		スナックアーモンド						アーモンド				
		はちみつレモンゼリー		寒天		レモン	砂糖 水あめ はちみつ					
16 (金)	○	麦ご飯		牛乳			米 麦		911	28.3	20.9	2.83
		豆入りカレー	大豆 ひよこ豆 ベーコン 鶏肉	昆布	にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ りんご しょうが にんにく	さつまいも じゃが芋 米粉 でん粉 砂糖 小麦粉	油 ココア				
		パイン寒天和え		寒天		パイン	砂糖					
19 (月)	○	きんぴら丼(麦ご飯)	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	しらたき ごぼう	米 麦 砂糖	ごま油	849	42.1	22.4	2.71
		鮭の西京焼き	さけ 西京味噌									
		呉汁	大豆 生揚げ 豆乳 鶏肉 味噌	昆布	にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ しょうが	里芋	油				
20 (火)	○	ハヤシライス(麦ご飯)	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 昆布 チーズ 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム しょうが にんにく	米粉 米 麦 じゃが芋 砂糖 でん粉 小麦粉	油	861	32.5	23.8	1.84
		きゅうりとこんにゃくのサラダ			にんじん	こんにゃく きゅうり どうもろこし	砂糖	油				
		味付小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉					



令和3年 4月 

予定献立表 

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
21 (水)	○	ご飯		牛乳				米	812	32.4	18.8	2.56
		味付けのり						砂糖				
		鰯のみぞれ煮	いわし			大根 しょうが		砂糖 でん粉				
		春キャベツのごま和え	大豆			キャベツ どうもろこし		砂糖 ごま				
		肉じゃが	豚肉		にんじん	しらたき 玉ねぎ		じゃが芋 砂糖				
22 (木)	○	コッペパン		牛乳				パン	836	32.4	26.7	3.92
		チリコンカーン	大豆 ひよこ豆 豚肉 鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく		米粉 でん粉 小麦粉 油				
		ひじきのサラダ		ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ どうもろこし		砂糖 ごま 油				
		お祝い☆いちごケーキ	豆乳			いちご		砂糖 米粉 でん粉 コーンスターチ 油				
23 (金)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦	846	33.6	23.8	2.99
		麻婆豆腐	大豆 豆腐 豚肉 味噌		にら にんじん	たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく		でん粉 砂糖 ごま油				
		焼きチーズかまぼこ	タラ 卵 いとより だい	チーズ				でん粉 小麦粉 砂糖				
		パンサンスウ			小松菜 にんじん	きくらげ		はるさめ 砂糖 ごま 油				
26 (月)	○	麦ご飯		牛乳				米 麦	809	36.0	24.4	2.70
		ビビンバ(肉)	大豆 鶏肉			ぜんまい しょうが にんにく		砂糖 ごま油				
		ビビンバ(野菜)			にんじん ほうれん草	もやし		砂糖 ごま ごま油				
		五目スープ	豆腐 さつま揚げ ベーコン	わかめ	にんじん	ねぎ						
		ペビーチーズ		チーズ								
27 (火)	○	ゆかりご飯		牛乳	赤しそ			米 砂糖	839	36.8	21.7	3.88
		いかのかりん揚げ	いか					砂糖 でん粉 油				
		たけのこのおかか煮	かつお節 さつま 揚げ 鶏肉		にんじん	こんにやく たけのこ グリンピース		砂糖 ごま 油				
		春キャベツの味噌汁	生揚げ 味噌	昆布		キャベツ ねぎ えのきたけ						
		ヨーグルト	ゼラチン	ヨーグルト 寒天				砂糖				
28 (水)	○	中華丼(ご飯)	なると いか 鶏 肉	牛乳	にんじん	キャベツ たけのこ 玉ねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく		米 でん粉 砂糖	813	33.3	17.7	2.82
		コーンスープ	大豆 豆腐	わかめ	にんじん	どうもろこし ねぎ しいたけ		でん粉				
		ドライブルーン				ブルーン						
30 (金)	○	わかめご飯		牛乳	わかめ			米	880	35.6	29.7	4.84
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく		でん粉 ごま油 油				
		油揚げとごぼうの和え物	油揚げ			キャベツ ごぼう どうもろこし		砂糖 ごま 油				
		にら卵汁	大豆 なると 豚 肉 卵	昆布	にら にんじん	玉ねぎ えのきたけ		でん粉				



平均栄養量	833	33.1	23.4	3.04
-------	-----	------	------	------

※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。
 ※「牛乳」は飲用牛乳です。
 ※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830キロカロリー、たんぱく質/34.2(25~40)グラム、脂質/23.1(22.8~27.3)グラム(摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2.5グラム未満です。
 ※別記号は()で表記してあります。例)丼のご飯、めん料理のうどん等
 ★「米」は通年、沼南地区産です。



学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



ご入学・ご進級おめでとうございます



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りを努めていきます。1年間よろしくお願致します。