



# 4月予定献立表



柏市立田中小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん そうとう りょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
11 (金)	○	とろろ <sup>どろ</sup> ごぼう <sup>ごぼう</sup> 丼【ご飯】 【具】 キャベツ <sup>しる</sup> のみそ汁 アセロラゼリー だいず <sup>こざかな</sup> 大豆 <sup>こざかな</sup> 小魚	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 油揚げ みそ わかめ 大豆 煮干し	小松菜 人参 ごぼう 玉葱 キャベツ 長葱 えのきたけ	米 麦 しらたき でん粉 きび砂糖 サラダ油 じゃが芋 アセロラゼリー	590	21.7	15.9	2.16
14 (月)	○	はなみすし <sup>し</sup> 花見 <sup>し</sup> 寿司 ししゃもの <sup>からあ</sup> のり <sup>し</sup> 唐揚げ おひたし うずら <sup>たまご</sup> 卵 <sup>い</sup> 入り <sup>しる</sup> すまし汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう／ 油揚げ 高野豆腐 鶏肉 青のり ししゃも わかめ うずら卵 ヨーグルト	人参 れんこん 人参 キャベツ もやし 長葱 白菜 えのきたけ	米 麦 砂糖 きび砂糖 ごま 米粉 でん粉 大豆油	611	26.1	22.0	2.86
進級お祝い献立									
15 (火)	○	とろろ <sup>どろ</sup> ごぼう <sup>ごぼう</sup> 丼【ご飯】 ぶり <sup>て</sup> の照 <sup>や</sup> り焼き ひじきの <sup>い</sup> 炒 <sup>に</sup> り煮 しんたま <sup>しる</sup> 新玉 <sup>ねぎ</sup> ねぎのみそ汁 かわちばんかん <sup>かんきつ</sup> （柑 <sup>き</sup> 橘 <sup>き</sup> 果 <sup>くわ</sup> 物 <sup>ぶつ</sup> ） 河内 <sup>わ</sup> 晩 <sup>ばん</sup> 柑 <sup>かん</sup> （柑 <sup>き</sup> 橘 <sup>き</sup> 果 <sup>くわ</sup> 物 <sup>ぶつ</sup> ）	ぎゅうにゅう／ 鰯 青大豆 ひじき 鶏肉 油揚げ みそ	生姜 人参 ごぼう たけのこ れんこん 小松菜 キャベツ 玉葱 かわちばんかん	米 麦 でん粉 きび砂糖 サラダ油 こんにゃく きび砂糖 サラダ油	614	27.6	21.6	1.86
16 (水)	○	みそ <sup>めん</sup> ラーメン【麺】 【スープ】 じゃが芋 <sup>いも</sup> の中華 <sup>ちゅうか</sup> 和 <sup>あ</sup> え チーズ <sup>む</sup> 蒸 <sup>し</sup> パン いり <sup>だいず</sup> 大豆	ぎゅうにゅう／ みそ 豚肉 みそ 牛乳 チーズ 大豆	人参 生姜 コーン缶 にんにく 長葱 白菜 もやし きくらげ 人参 きゅうり 玉葱 蒸しパンミックス(乳使用) 砂糖 バター	中華麺 ごま油 ごま サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 サラダ油	604	24.5	19.0	2.64
17 (木)	○	ポーク <sup>はん</sup> カレー <sup>はん</sup> ライス【ご飯】 【ルウ】 はる <sup>る</sup> キャベツ <sup>る</sup> のサラダ りんご だいず <sup>こざかな</sup> 大豆 <sup>こざかな</sup> 小魚	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 豚肉 大豆 煮干し	人参 ほうれん草 生姜 玉葱 にんにく 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 りんご	米 麦 小麦粉 じゃが芋 サラダ油 きび砂糖 サラダ油	652	23.3	20.0	1.87
一年生給食始まり									
18 (金)	○	はいが <sup>や</sup> 胚芽 <sup>や</sup> パン とろ <sup>り</sup> 肉 <sup>り</sup> のガー <sup>り</sup> リック <sup>り</sup> 焼き やさい <sup>やさい</sup> 野菜 <sup>やさい</sup> サラダ ミネ <sup>ろ</sup> ストロー <sup>ろ</sup> ネ かわちばんかん <sup>かんきつ</sup> （柑 <sup>き</sup> 橘 <sup>き</sup> 果 <sup>くわ</sup> 物 <sup>ぶつ</sup> ） 河内 <sup>わ</sup> 晩 <sup>ばん</sup> 柑 <sup>かん</sup> （柑 <sup>き</sup> 橘 <sup>き</sup> 果 <sup>くわ</sup> 物 <sup>ぶつ</sup> ） いり <sup>だいず</sup> 大豆	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 いんげん豆 ベーコン 大豆	にんにく 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 トマト缶 人参 パセリ セロリー 玉葱 コーン缶 にんにく かわちばんかん	胚芽パン(乳使用) オリーブ油 サラダ油 じゃが芋 きび砂糖 オリーブ油	607	30.0	23.4	2.81
21 (月)	○	さけ <sup>し</sup> の <sup>し</sup> 塩 <sup>し</sup> 焼き きり <sup>ぼ</sup> し <sup>ぼ</sup> だい <sup>ごん</sup> ご <sup>う</sup> ま <sup>ま</sup> に 切 <sup>き</sup> 干 <sup>かん</sup> 大 <sup>だい</sup> 根 <sup>こん</sup> の <sup>ごん</sup> 旨 <sup>ごん</sup> 煮 とん <sup>じ</sup> 汁 <sup>じ</sup> いち <sup>ご</sup> ご きな <sup>こ</sup> 大豆	ぎゅうにゅう／ 鮭 油揚げ 鶏肉 みそ 豆腐 豚肉 大豆 きな粉	人参 さやいんげん 切干し大根 干し椎茸 人参 ごぼう 大根 長葱 いちご	米 麦 サラダ油 きび砂糖 サラダ油 じゃが芋 こんにゃく サラダ油 砂糖	613	32.2	18.2	1.94
22 (火)	○	ペン <sup>ネ</sup> の <sup>ネ</sup> トマ <sup>ト</sup> ト <sup>ト</sup> ソース【パスタ】 【ソース】 さつま <sup>いも</sup> 芋 <sup>芋</sup> サラダ キャ <sup>ロ</sup> ット <sup>ト</sup> ケ <sup>キ</sup> ー <sup>キ</sup> だいず <sup>こざかな</sup> 大豆 <sup>こざかな</sup> 小魚	ぎゅうにゅう／ 豚肉 豆乳 大豆 煮干し	トマト缶 人参 パセリ トマトピューレ 玉葱 にんにく マッシュルーム 人参 きゅうり コーン缶 人参 オレンジジュース	マカロニ オリーブ油 オリーブ油 さつま芋 きび砂糖 サラダ油 ミックス粉(乳使用) はちみつ きび砂糖 バター サラダ油	635	23.7	18.5	2.17
23 (水)	○	じゃー <sup>ち</sup> ちゃん <sup>ち</sup> とう <sup>とう</sup> ふ <sup>ふ</sup> ど <sup>ど</sup> ん <sup>ど</sup> ん <sup>ど</sup> は <sup>は</sup> ん <sup>は</sup> 家 <sup>か</sup> 常 <sup>じょう</sup> 豆 <sup>とう</sup> 腐 <sup>ふ</sup> 丹 <sup>だん</sup> 【ご飯】 【具】 ちゅう <sup>か</sup> か <sup>か</sup> 中 <sup>ちゅう</sup> 華 <sup>か</sup> コー <sup>こ</sup> ンス <sup>ん</sup> スー <sup>す</sup> プ フルー <sup>つ</sup> ツ <sup>つ</sup> ポン <sup>ぽん</sup> チ だいず <sup>こざかな</sup> 大豆 <sup>こざかな</sup> 小魚	ぎゅうにゅう／ 厚揚げ みそ 豚肉 卵 大豆 煮干し	チンゲン菜 人参 キャベツ 生姜 たけのこ にんにく 長葱 小松菜 人参 クリームコーン缶 コーン缶 甘夏みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油 じゃが芋 でん粉	656	26.3	20.5	2.52



# 4月予定献立表



柏市立田中小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I 補 け た ん ぱ く し つ	たんぱく し つ	し し つ	し ょ く え ん そ う た う り ょ う
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる				
24 (木)	○	たけのこごはん さわらからあげ 鯖の唐揚げ ポン酢和え 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう／ 油揚げ のり 鯖 みそ 豆腐	人参 たけのこ 生姜 人参 キャベツ レモン果汁 小松菜 大根 長葱	米 麦 砂糖 米粉 でん粉 大豆油 じゃが芋 きび砂糖 ごま油 サラダ油	618	26.6	20.7	2.43
25 (金)		セサミトースト チリコンカン ワカメとコーンのサラダ だいずこさかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう／ 大豆 豚肉 わかめ 大豆 煮干し	人参 グリンピース 玉葱 にんにく 人参 キャベツ きゅうり コーン缶	食パン(乳使用) きび砂糖 ごま バター 小麦粉 サラダ油 サラダ油	638	25.2	28.7	2.46
28 (月)	○	ごはん さばに 鯖のみそ煮 じゃが芋のごま酢和え かきたま汁 かわちばんかんかんまつくだもの 河内晩柑(柑橘果物)	ぎゅうにゅう／ みそ 鯖 豆腐 卵	生姜 長葱 きゅうり もやし 小松菜 人参 長葱 えのきたけ かわちばんかん	米 麦 きび砂糖 じゃが芋 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油 でん粉	610	27.1	19.5	2.51
30 (水)	○	まーぼー豆腐ごはん【ご飯】 【具】 もやしと春雨の中華サラダ あまなつかんまつくだもの 甘夏(柑橘果物) こさかな 小魚	ぎゅうにゅう／ 大豆 みそ 豆腐 豚肉 煮干し	にら 人参 生姜 たけのこ にんにく 長葱 干し椎茸 人参 きゅうり もやし 甘夏	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油 春雨 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油	609	25.7	19.4	2.24

※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/650(㎉)、たんぱく質/26.8(18~32)グラム、脂質/18.1(17.8~21.3)グラム(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2グラム未満です。

平均栄養量	620	26.1	20.6	2.34
-------	-----	------	------	------

## 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11日(金)、  
1年生は17日(木)から始まります。  
給食室一同、心を込めて安全で  
おいしい給食を作っていきます。  
どうぞよろしくお願いいたします。



## 給食当番の身支度

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切っておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

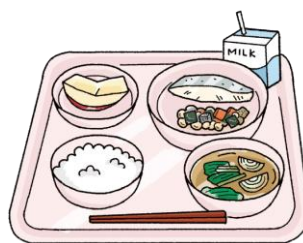


家族で取り組んでみませんか？

## 早起き・早寝・朝ごはん



保護者の生活習慣は、子どもに大きな影響を与えます。朝食をぬいたり、就寝時刻が遅くなったりしていませんか？ 家族で元気に過ごすために「早起き・早寝・朝ごはん」を実践しましょう。

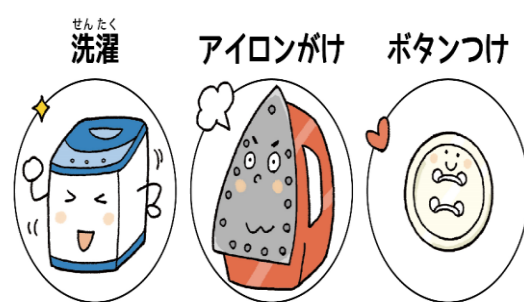


## 給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっています。

## 保護者のみなさまへ

給食当番の着る白衣は、クラスのみんなで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いいたします。



## 朝ごはんの効果



体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の動きを活発にする



排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

## 朝ごはんステップアップ 1・2・3

