

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エネルギー	たんぱく しつ	ししつ	しょくえん そうどう りょう
			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	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
11 (金)	○	とり 鶏ごぼう丼【ご飯】 【具】 キャベツのみそ汁 アセロラゼリー ^{だいすこさかな 大豆小魚}	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 えのきだけ	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 花見寿司 からあ ししゃもののり唐揚げ おひたし うずら卵入りすまし汁 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 えのきだけ	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
15 (火)	○	はん ご飯 ぶりて や 鯵の照り焼き ひじきの炒り煮 しん玉ねぎのみそ汁 かわちはんかん かんきつくだもの 河内晩柑(柑橘果物)	ぎゅうにゅう/ 鯵 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 かわちはんかん	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)	○	みそラーメン【麵】 【スープ】 じゃが芋の中華和え チーズ蒸しパン いり大豆	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 蒸しパンミックス(乳使用) 砂糖 バター	604	24.5	19.0	2.64
17 (木)	○	はん ポークカレーライス【ご飯】 【ルウ】 はる 春キャベツのサラダ りんご 大豆 煮干し	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 豚肉	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
18 (金)	○	はいが 胚芽パン とりにく 鶏肉のガーリック焼き やさい 野菜サラダ ミニストローネ かわちはんかん かんきつくだもの 河内晩柑(柑橘果物) いり大豆	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 いんげん豆 ベーコン	にんにく 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 トマト缶 人参 バセリ セロリー 玉葱 コーン缶 にんにく かわちはんかん	胚芽パン(乳使用) オリーブ油 サラダ油 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)	○	はん ご飯 さけ しおや 鮭の塩焼き きりぼしだいこんうまいに 切干大根の旨煮 とんじる 豚汁 いちご きなこ大豆	ぎゅうにゅう/ 鮭 油揚げ 鶏肉 みそ 豆腐 豚肉	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 大豆 きな粉	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	613	32.2	18.2	1.94
22 (火)	○	パンネのトマトソース【パスタ】 【ソース】 さつま芋サラダ キャロットケーキ 大豆 煮干し	ぎゅうにゅう/ 豚肉	トマト缶 人参 バセリ トマトピューレ 玉葱 にんにく 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)	○	じゃーちゃんとうふどんはん 家常豆腐丼【ご飯】 【具】 ちゅうか 中華コーンスープ フルーツポンチ 大豆 煮干し	ぎゅうにゅう/ 厚揚げ みそ 豚肉 卵	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

進級お祝い献立

一年生給食始まり

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エネルギー	たんぱく質	しつ	しょくえんそどうりょう
			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	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
24 (木)	○	はん たけのこご飯 さわらからあ 鰯の唐揚げ すあ ポン酢和え とうふ 豆腐のみぞ汁	ぎゅうにゅう／ 油揚げのり 鰯	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)		ヤサミトースト チリコンカン ワカメとコーンのサラダ だいすきかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう／ 大豆 豚肉	人参 グリンピース 玉葱 にんにく わかめ 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)	○	はん ご飯 さば 鰯のみぞ煮 いも じゃが芋のごま酢和え じる かきたま汁 かわちはんかんかんきつくだもの 河内晩柑(柑橘果物)	ぎゅうにゅう／ みそ 鮭 ぎゅうり もやし 豆腐 卵	生姜 長葱 きび砂糖 じゃが芋 きび砂糖 ごま油 サラダ油 でん粉 かわちはんかん	米 麦 きび砂糖 じゃが芋 きび砂糖 ごま油 サラダ油 でん粉	610	27.1	19.5	2.51
30 (水)	○	まーぼーどうふ はん 麻婆豆腐ご飯【ご飯】 【】 はるさめ ちゅうか もやしと春雨の中華サラダ あまなつ かんきつくだもの 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	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/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

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ます。

どうぞよろしくお願ひいたします。

給食当番の身支度

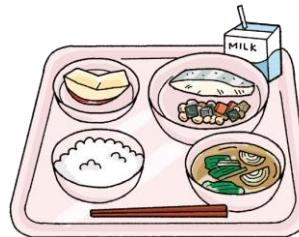
- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・つめは短く切つておこう
- ・石けんを使って手を洗おう
- ・清潔な白衣を着よう
- ・ハンカチを持とう

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?



保護者の生活習慣は、子どもに大きな影響を与えるます。朝食をねいたり、就寝時間が遅くなったりしていませんか? 家族で元気にすごすために「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。

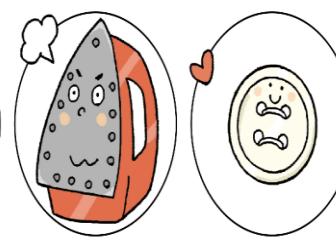
保護者のみなさまへ

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、ボタンが取れかかつ
ていたらボタンつけなどを
よろしくお願いいたします。

洗濯



アイロンがけ ボタンつけ



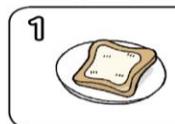
朝ごはんの効果



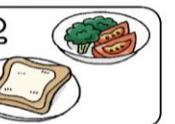
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

主食



主食 + 1品



主食 + 2品

