



4月の予定献立表

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I補 [※] Kcal	たんぱく しつ g	しつ g	しょくえん そうとう りょう g
			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のになる				
11 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	586	28.2	18.9	2.50
		キムチ豆腐	だいたずゆで 豆腐 ぶた肉	チンゲンツァイ たまねぎ にんにく ながねぎ はくさい キムチ しめじ	さとう サラダ油				
		いわし ^{だんご} 団子スープ (みそ味)	みそ いわしつみれ	こまつな にんじん だいこん はくさい 生しいたけ	ごま油				
		ネーブルオレンジ		ネーブルオレンジ(かんきつ類)					
13 (木)	○	花見ずし	ぎゅうにゅう／ 油揚げ のり とり肉	にんじん かんびょう れんこん 干しいたけ	米 麦 さとう ごま	596	29.9	17.3	2.99
		さわらのみそ焼き	みそ さわら		でん粉 さとう				
		じゃが芋の ^{いも} 金平煮	さつま揚げ	にんじん ごぼう 冷凍えだ豆	じゃがいも こんにやく さとう ごま サラダ油				
		すまし汁	豆腐 とり肉 花型しんじょう(ねり製品)	にんじん 冷凍ほうれんそう しょうが ながねぎ 干しいたけ					
14 (金)	○	野沢菜チャーハン	ぎゅうにゅう／ ポークハム	にんじん のざわな塩漬け ながねぎ	米 麦 ごま油 サラダ油	642	25.4	20.2	2.14
		大豆と小魚の ^{だいず} あげ煮	だいたず かえり煮干し		じゃがいも でん粉 さとう ごま サラダ油				
		中華たまごスープ	鶏卵	こまつな たまねぎ きくらげ	じゃがいも でん粉 ごま油				
		ココアゼリー	豆乳 牛乳		ココアゼリーの素				
17 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	601	27.1	22.5	2.22
		ししゃもの ^{ししゃも} ごま衣揚げ	豆乳 あおのり ししゃも		米粉 小麦粉 ごま サラダ油				
		切干大根の ^{きりほしだいこん} 煮もの	油揚げ とり肉	こまつな にんじん 切干し大根	さとう サラダ油				
		豚汁	豆腐 みそ ぶた肉	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	じゃがいも こんにやく サラダ油				
		カシューナッツ ^{かシューナッツ} 小魚	かえり煮干し		カシューナッツ				
18 (火)	○	スパゲティナポリタン	ぎゅうにゅう／ ぶた肉 ポークウィンナー 粉チーズ	トマト缶 にんじん ピーマン トマトピューレ たまねぎ にんにく マッシュルーム	スパゲティ さとう サラダ油	595	22.0	24.9	2.31
		キャベツのスープ	レンズまめ とり肉	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ 干しいたけ					
		アップルパイ		パインアップル缶 りんご りんご缶 レモン果汁	さとう はちみつ バター パイシート				
19 (水)	○	チキンカレーライス 【ごはん ^{ごはん} と具】	ぎゅうにゅう／ とり肉	にんじん ごぼう しょうが たまねぎ にんにく マッシュルーム	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう サラダ油	640	20.4	19.9	1.92
		ひじき ^{ひじき} 入り鉄人 ^{てつじん} サラダ	ほしひじき	こまつな にんじん キャベツ コーン缶	さとう ごま ごま油				
		清見 ^{きよみ} オレンジ		清見オレンジ(かんきつ類)					
20 (木)	○	ビビンバ 【ごはん ^{ごはん} と具】	ぎゅうにゅう／ ぶた肉	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく ながねぎ 大豆もやし	米 麦 しらたき さとう ごま ごま油	568	24.7	18.0	1.94
		トック ^{とく} と野菜 ^{やさい} のスープ	とり肉	こまつな にんじん だいこん ながねぎ はくさい 干しいたけ	トック ごま油				
		きなこ ^{きなこ} 大豆	いり大豆 きな粉		さとう 				

※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[※]の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

《 エネルギー等、食品成分表示について 》

日本食品標準成分表が2020年(8訂)に改訂され、食品中のエネルギーの計算方法が変更されました。
 柏市では令和5年4月より学校給食の栄養管理ソフトを最新の成分表に更新したため、多くの食品でエネルギー量が低くなっています。従来までの
 献立表に比べるとエネルギー値が下がっていますが、給食の内容や提供量は今までと変わりません。



4月の予定献立表

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I補 [※] - Kcal	たんぱく しつ g	しじつ g	しよくえん もろとう りょう 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	おもにエネルギーのもとになる				
21 (金)	○	まる 丸パン	ぎゅうにゅう/ たら 豆乳		丸パン	587	28.5	20.5	2.95
		鱈のフライ			小麦粉 パン粉 サラダ油				
		アーモンドいりポテトサラダ		にんじん きゅうり たまねぎ コーン缶	じゃがいも さとう アーモンド サラダ油				
		トマトと卵のふわふわスープ	ベーコン 鶏卵	ごまつな トマト にんじん キャベツ セロリー たまねぎ にんにく	でん粉 さとう				
24 (月)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう/ わかめごはんの素		米 麦 ごま	600	22.2	15.2	2.45
		肉じゃが	ぶた肉	にんじん たまねぎ 干しいたけ	しらたき じゃがいも さとう サラダ油				
		生揚げのみそ汁	生揚げ(厚揚げ) みそ	ごまつな ながねぎ	さといも				
		手作りオレンジゼリー	アガー(寒天・海藻)	みかんジュース	さとう				
25 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ いわし土佐煮(味付け)		米 麦	582	27.8	21.7	2.31
		鱈の土佐煮							
		のりあえ	のり	ごまつな にんじん キャベツ もやし					
		えのきたけのみそ汁	豆腐 みそ 油揚げ	ごまつな にんじん えのきたけ	じゃがいも				
		炒りカシューナッツ			カシューナッツ				
26 (水)	○	給食ロール	ぎゅうにゅう/ いんげんまめ レンズまめ ぶた肉 ベーコン		テーブルロール	612	23.6	20.3	2.21
		ポークビーンズ		トマト缶 にんじん トマトピューレ たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう サラダ油				
		キャベツとしめじのサラダ		にんじん キャベツ きゅうり しめじ	さとう ごま サラダ油				
		もも缶		黄桃缶					
27 (木)	○	たけのごはん	ぎゅうにゅう/ 油揚げ	さやえんどう たけのこゆで	米 麦 さとう	585	24.2	18.6	2.99
		竹輪の磯辺揚げ	豆乳 あおのり 焼竹輪		小麦粉 サラダ油				
		切り干大根のあえもの	ほしひじき かつお節	ごまつな にんじん 切干し大根	さとう サラダ油				
		米粉のすいとん汁	油揚げ とり肉	にんじん 冷凍ほうれんそう ごぼう だいこん はくさい 干しいたけ	白玉粉 米粉				
		アーモンド小魚	かえり煮干し		アーモンド				
28 (金)	○	カレーピラフ	ぎゅうにゅう/ だいずゆで とり肉	にんじん ごぼう たまねぎ コーン缶	米 麦 サラダ油	601	23.6	22.9	1.81
		ツナいりパンパンジー風サラダ	みそ ツナ油漬フレーク	にんじん キャベツ きゅうり もやし	さとう ごま ねりごま ごま油				
		かぶのシチュー	とり肉 牛乳 チーズ 脱脂粉乳(スキムミルク)	かぶ にんじん 冷凍ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム	米粉 じゃがいも バター サラダ油				
		ひとくちぶどうゼリー			ひとくちぶどうゼリー				

※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[※]-の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

平均栄養量	600	25.2	20.1	2.37
-------	-----	------	------	------

新学期のスタートです

ご入学・ご進級おめでとうございます。
新しい先生やお友達と一緒に、今年も給食をしっかりと食べて、一年間元気にすごしましょう。

- 11日(火) から給食がスタートします。
- 12日(水) は入学式のため給食はありません。
- 1年生は19日(水) よりスタートとなります。

今年度も「株式会社 伊勢角」のみなさんが給食調理にあたります。
今年も安全でおいしい給食づくりを心がけていきます。よろしくお願ひいたします。



保護者の方へお願い

☆給食当番の白衣は、当番が金曜日に持ち帰りますので、洗濯をし、次の週の月曜日に学校へ持ってきてください。一年間大切に使用していただきます。ご協力をお願いいたします。

☆給食袋は毎日清潔なものを持たせてください。

