

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I n t e r n e t	たんぱく しつ	ししつ	しよくえん 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のになる					Kcal
11 (火)	○	ホットドッグ(セルフ)	ぎゅうにゅう / フランクフルト			コッパン	608	25.1	24.0	3.06
		ゆでキャベツ		キャベツ						
		コーンクリームシチュー	いんげんまめ どりやく ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ コーンかん	こめこ じゃがいも サラダあぶら					
		いちご だいずこぎかな 大豆小魚		いちご						
13 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /			こめ むぎ	585	22.9	18.4	2.10
		子持ちししやもの磯辺揚げ	あおのり ししやも			こめこ だいずあぶら				
		切り干し大根の旨煮	あぶらあげ どりやく	にんじん さやいんげん きりほしだいこん	きびさとう サラダあぶら					
		じゃがいもと小松菜のみそ汁 きよみ 清見オレンジ	みそ	こまつな たまねぎ えのきだけ	じゃがいも					
14 (金)	○	ひじきチャーハン	ぎゅうにゅう / ひじき ぶたにく	にんじん さやえんどう なかねぎ		こめ むぎ こまあぶら	601	19.6	11.5	2.13
		ワンタンスープ	どりやく	チンゲンサイ にんじん はくさい もやし ほししいだけ	ワンタンのかわ					
		白玉フルーツポンチ		みかんかん パインかん おうとうかん	しらたまもち さとう					
		だいずこぎかな 大豆小魚	だいず にぼし							
17 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /			こめ むぎ	625	29.6	20.4	2.37
		鯖のみそ煮	みそ さば	しょうが なかねぎ	きびさとう					
		からしあえ		こまつな にんじん もやし	きびさとう					
		けんちん汁 きなこ大豆	とうふ あぶらあげ だいず きなこ	にんじん こほう だいこん	じゃがいも こんにやく サラダあぶら さとう					
18 (火)	○	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう / ぶたにく チーズ	にんじん しょうが たまねぎ にんにく		こめ むぎ こめこ じゃがいも バター サラダあぶら	675	23.9	22.1	2.18
		海藻サラダ	かいそうミックス(わかめ・くわがめ・こんぶ・あかとさかのり・しろみりん・しろとさかのり)	にんじん キャベツ きゅうり	さとう こまあぶら サラダあぶら					
		ヨーグルト	ヨーグルト							
		だいずこぎかな 大豆小魚	だいず にぼし							
19 (水)	○	麻婆豆腐丼	ぎゅうにゅう / だいず とうふ みそ ぶたにく	にら しょうが たけのこ にんにく なかねぎ ほししいだけ		こめ むぎ てんぷん きびさとう こまあぶら サラダあぶら	591	23.4	18.9	2.32
		春雨スープ		チンゲンサイ にんじん しょうが たまねぎ はくさい	ばるさめ					
		甘夏		あまなつ						
		いりアーモンド			アーモンド					
20 (木)	○	フィッシュバーガー(セルフ)	ぎゅうにゅう / すけそうだら			まるパン パンこ てんぷん きび さとう だいずあぶら	584	27.7	18.9	2.78
		ごまドレッシングサラダ		にんじん キャベツ きゅうり	きびさとう こま こまあぶら サラダあぶら					
		ミネストローネ	レンズまめ ベーコン	トマトかん にんじん ほうれんそう たまねぎ にんにく	じゃがいも サラダあぶら					
		だいずこぎかな 大豆小魚	だいず にぼし							
21 (金)	○	煮込みうどん	ぎゅうにゅう / あぶらあげ なると ぶたにく	こまつな なかねぎ はくさい		うどん	596	25.7	21.2	2.41
		筑前煮	どりやく	にんじん さやいんげん こほう れんこん ほししいだけ	こんにやく ぎといも さとう サラダあぶら					
		黒ごまココア煮しパン	とうにゅう		ミックスこ さとう こま					
		だいずこぎかな 大豆小魚	だいず にぼし							
24 (月)	○	チキンピラフ	ぎゅうにゅう / どりやく	にんじん グリンピース たまねぎ コーンかん		こめ むぎ サラダあぶら	618	26.5	16.9	2.32
		チリコンカン	いんげんまめ レンズまめ ぶたにく	トマトかん にんじん しょうが たまねぎ にんにく	じゃがいも オリーブあぶら					
		キャベツとしめじのサラダ		キャベツ きゅうり しめじ	サラダあぶら					
		アーモンド小魚	にぼし		アーモンド					
25 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /			こめ むぎ	594	29.0	19.7	2.05
		鰯の照焼き	さわら	しょうが	きびさとう					
		おかかあえ	かつおぶし	にんじん ほうれんそう もやし						
		豚汁 メープルカシューナッツ	とうふ みそ ぶたにく きなこ	にんじん こほう だいこん なかねぎ	じゃがいも こんにやく サラダあぶら メープルシロップ カシューナッツ					
26 (水)	○	スパゲティナポリタン	ぎゅうにゅう / ベーコン	トマトかん ピーマン たまねぎ にんにく		スパゲティ きびさとう サラダあぶら	584	22.3	16.8	2.59
		野菜スープ		かぶ(ほ) にんじん かぶ キャベツ しめじ	じゃがいも					
		りんごのカップケーキ	ぎゅうにゅう	りんごかん	ミックスこ さとう バター					
		だいずこぎかな 大豆小魚	だいず にぼし							

1年生きゅうしよく
スタート

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I栄養	たんぱく しつ	しつ	しよくえん そとう りよう
			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のになる	Kcal	g	g	g
27 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	592	28.0	17.5	2.34
		鱈の甘酢あんかけ	すけそうだら	しょうが	でんぷん きびざとう だいずあぶら				
		パンサンスウ	ハム	にんじん きゅうり もやし	はるさめ さとう ごまあぶら サラダあぶら				
		中華卵スープ	とうふ たまご	チンゲンサイ にんじん たけのこ ながねぎ きくらげ	でんぷん				
		いり大豆	だいず						
28 (金)	○	高野豆腐と鶏肉のそぼろ丼	ぎゅうにゅう／ だいず こうやどうふ とりにく	にんじん しょうが たまねぎ コーンかん えだまめ ほししいたけ	こめ むぎ さとう サラダあぶら	581	28.1	17.7	2.52
		磯香あえ	のり	ごまつな にんじん キャベツ もやし					
		たけのことわかめのみそ汁	とうふ みそ わかめ	にんじん たけのこ ながねぎ					
		美生柑		みしょうかん					

春にしか味わえない
とれたてのたけのこで作る
みそ汁です。



平均栄養量	603	25.5	18.8	2.40
-------	-----	------	------	------

※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栄養の20~30%)、塩分/2g未満です。

※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ので、ご安心ください。

しんねんと 新年度スタート!

入学、進級おめでとうございます。新しい学年、何をするにも健康が一番。
よく体を動かし、好ききらいをせずに1日3回の食事をしっかり食べ、
夜ふかしをせずに十分な睡眠をとって、健康な体を作っていきましょう。

給食が今年度もスタートします。何ごともはじめが肝心です。
給食では次のことをぜひ心がけてほしいと思います。

よく味わって
食べよう



給食を食べる前には手をせっけん
でしっかり洗ってください。

「いただきます」「ごちそうさま」
のあいさつはしっかりしてくだ
さい。

食べ終わったら食器をきちんと
重ね、はしは向きをそろえて返し
てください。
残ってしまった
ものなどは
きまりを守っ
て集めて戻し
てください。

給食当番の人は白衣をきち
んと着ましょう。髪の毛が出
ないようにぼうしをしっかりと
かぶり、マスクもきちんとつ
けてください。

できるだけ、好ききらい
をしないで、苦手なもので
もひと口挑戦してみてください。
みなさんには、いろ
いろな料理や食べ物のおい
しさをたくさん知ってもら
いたいです。

たけのこ

たけのこは食物繊維が豊富な食材で
す。ほかにもたんぱく質やビタミンB1、
B2、カリウムなどを含んでいます。水
煮にしたびん詰めや缶詰もありますが、
とれたてのものは春にしか味わえ
ません。ゆでたたけのこの切り口によ
く見られる白い粉のようなものは、ア
ミノ酸の一種の「チロシン」というも
ので、たけのこのうま味のもとです。
このチロシンに
は気力をアップ
させる効果があ
るともいわれま
す。見つけたと
きも、そのまま
一緒に食べてし
まいましょう。

【給食当番の白衣について】

- ①マスクはもちろんですが、手をふくための清潔なハンカチも毎日ご用意ください。
- ②給食当番の児童は週末に白衣を持ち帰ります。洗濯のご協力をお願いします。また、より衛生的に保つため、白衣のアイロンがけをお願いします。お手数をおかけしますが、ご協力ください。



【給食費について】

給食費：月額 4,770円 (1食単価265円×18回分として)

- ①校外学習等の学校行事の都合により、学年ごとに集金額が異なる場合があります。金額は毎月の「学校集金のお知らせ」でご確認ください。
- ②その他の都合により、徴収した給食費に過不足が生じた場合は、原則2月の集金で調整します。
- ③インフルエンザ等の感染症予防上必要な措置として行う出席停止措置がとられた場合の給食費は原則として返金しません。(治癒までに相当期間を要する場合は届出により返金できます。)
- ④長期欠席の場合は保護者からの届出(給食停止申請書の提出)があった翌日から4日目以降分(土日祝を除く)を日数割りで調整します。

※給食停止申請書は本校ホームページ(給食室より)からダウンロード・印刷してご利用いただけます。