

4月 きゅうしょくよていこんだてひょう



市川市立市川市立徳小学校

日	曜日	こんだて				エネルギー	kcal
		しゆしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゅうにゅう	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの		
11	木	しっぽうどん	あぶらあげ なまこ わかめ かつおぶし こんぶ	うどん	にんじん たまねぎ ながねぎ ごぼう えのき わけ ごま油	535	
		てんぷら(ちくわ・かぼちゃ)	ちくわ あおのり	こもぎこ なたねあぶら	かぼちゃ	24.7	
		きなこしらたま	きなこ	きとうしらたま		18.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.0	
12	金	ごはん		こめ		618	
		ポークカレー	ぶた しほなまめ	なたねあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご ぶしんぶつ	20.4	
		サラミのサラダ	ソフトサラミ	なたねあぶら きとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン	16.4	
		フルーツのヨーグルト	ヨーグルト なまクリーム	はちみつ	みかん バイন ももかん パナナ	2.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
15	月	ごはん		こめ		594	
		ハッシュドポーク	ぶた	なたねあぶら こめこ	たまねぎ マッシュルーム しめじ トマト	20.0	
		ツナサラダ	ツナ(きまめ)	なたねあぶら きとう ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ	19.1	
		クレープ				1.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16	火	さけわかめごはん	わかめごはんのもと さけ	こめ		553	
		にくじゃが	ぶた ごんどうぶし	なたねあぶら じゃがいも しらたき きとう	にんじん たまねぎ いんげん	24.3	
		イカのかりんあげ	いか	きとう でんぷん なたねあぶら	しょうが	15.2	
		オレンジ			オレンジ	2.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17	水	こくとうパン		こくとうパン		603	
		マカロニグラタン	ペペロンチ じゃがいも じゃがいも しらたき ナマチーズ	マカロニ マッシュルーム なたねあぶら じゃがいも こめこ パナナ	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう	25.1	
		やきにくサラダ	ぶた	きとう なたねあぶら ごま	にくにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり	25.7	
		ひとくちゼリー		ゼリー		2.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18	木	チャーハン	やきぶた たまご	こめ ごまあぶら なたねあぶら	チンゲンサイ ながねぎ にんにく しょうが	559	
		おから入りあげぎょうざ	ぶた とうふ	ぎょうざのかわ ごまあぶら なたねあぶら	しょうが にら はくせい	21.6	
		はるさめスープ	とり とうふ	はるさめ ごまあぶら	はくせい にんじん トウモロコ たいのこ	21.9	
		いちご			いちご	2.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
19	金	ごはん		こめ		588	
		さばのみそに	さば みそ こんぶ	きとう	しょうが ながねぎ	27.8	
		なっとうあえ	なっとう のり かつおぶし		ほうれんそう にんじん もやし たくあん	17.6	
		ゆばずまし	とり ゆば けずりぶし こんぶ	しらたき	だいこん たいのこ みつば しいたけ	2.4	
		みかんゼリー		クールゼリーのもと	みかん		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						

日	曜日	こんだて				エネルギー	kcal
		しゆしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート ぎゅうにゅう	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの		
22	月	三色そばろごはん	とり だいず たまご	こめ なたねあぶら きとう	えだまめ	615	
		みそしる	あぶらあげ わかめ みそ きぼふし	だいこん にんじん ながねぎ	たんばく質	22.8	
		チョコチップクッキー	たまご	こもぎこ バター きとう チョコレート		23.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.6	
23	火	カレーピラフ	とり	こめ なたねあぶら バター	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム	544	
		とりのからあげ	とり	でんぷん なたねあぶら	しょうが	25.8	
		フレンチきゅうり	きとう なたねあぶら	きゅうり たまねぎ		20.1	
		ジュリアンスープ	ぶた		たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	2.0	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
24	水	ジャージャーめん	ぶた だいず みそ	ラーメン なたねあぶら きとう ごまあぶら でんぷん	しいたけ たまねぎ にんじん たいのこ	588	
		ナムル		なたねあぶら きとう ごまあぶら	もやし ほうれんそう ごまつな にんじん	24.6	
		サターアランダギー	たまご	こもぎこ きとう くるきとう バター なたねあぶら		21.4	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.9	
25	木	とりめし	けずりぶし とり あぶらあげ	こめ なたねあぶら きとう	ごぼう にんじん えだまめ	655	
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ	きとう		27.1	
		ごまあえ		ごま きとう	はくせい もやし ほうれんそう	26.4	
		フルーツタルト	ホイップクリーム		ももかん	1.6	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
26	金	たけのごごはん	あぶらあげ こんぶ	こめ きとう	たけのこ	654	
		おからクロquette	ぶた おから	なたねあぶら じゃがいも こもぎこ パンこ	たまねぎ	25.5	
		にくどうふ	ぶた とうふ けずりぶし	なたねあぶら しらたき きとう	しめじ たまねぎ にんじん ながねぎ えだまめ	23.4	
		いちごゼリー		ゼリー		2.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
30	火	ごはん		こめ		602	
		ブルゴキふうやきにくどん(ぐ)	ぶた	なたねあぶら きとう ごま	にんじん たまねぎ ほうれんそう じゃがいも しらたき	25.3	
		パンパシジャー	とり みそ	ごま きとう ごまあぶら	きゅうり にんじん もやし キャベツ	19.8	
		おふのラスク	やきふ バター きとう			1.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

※すべての食材を載せているわけではありません。また、食材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

保護者の皆様へ

給食当番の着る白衣は、クラスのみんで使います。
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。



【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



栄養価の月平均値	
エネルギー	593 kcal
たんばく質	24.2 g
脂質	20.7 g
食塩相当量	2.0 g