

4月 きゅうしょくよていこんだてひょう



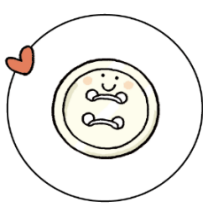
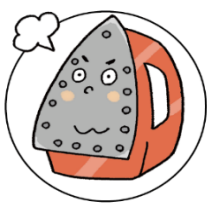
日	曜日	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
		しゅしょくおかず(主業) おかず(副業)デザート きゅうにゅう				
10	木	ごはん		こめ	エネルギー	572 kcal
		ハッシュドポーク	ぶた	なたねあぶら こめこ	たんぱく質	19.1 g
		ツナサラダ	ツナ きわかめ	なたねあぶら さとう ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ	脂質 14.1 g
		フルーツポンチ		さとう	みかんかん バインかん ももかん	食塩相当量 1.9 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
11	金	しっぽうどん	とり あぶらあげ なたわかめ 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 えのきたけ こまつな	エネルギー 566 kcal
		天ぷら(ちくわ・かぼちゃ)	ちくわ あおのり	こむぎこ なたねあぶら	かぼちゃ	たんぱく質 25.1 g
		きなこしらたま	きなこ	さとう しらたま		脂質 18.1 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.0 g
14	月	ごはん		こめ	エネルギー	633 kcal
		ポークカレー	ぶた しろはなまめ	なたねあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご	たんぱく質 20.2 g
		サラミのサラダ	ソフトサラミ	なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン	脂質 19.7 g
		クレープ				食塩相当量 1.8 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
15	火	チャーハン	やきぶた たまご	こめ ラード 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	エネルギー 568 kcal
		おから入りあげきょうざ	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 はくさい	たんぱく質 21.6 g
		はるさめスープ	とり とうふ	はるさめ ごまあぶら	はくさい にんじん トウモロコシ たけのこ	脂質 22.1 g
		オレンジ			ネーブル	食塩相当量 2.0 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
16	水	こくとうパン		こくとうパン	エネルギー	599 kcal
		グラタン	ベーコン とり ぎゅうにゅう なまクリーム しろはなまめ チーズ	マカロニ スパゲッティ なたねあぶら じゃがいも こむぎこ パスター	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう	たんぱく質 25.0 g
		やきにくサラダ	ぶた	さとう なたねあぶら ごま	にんにくしょうが キャベツ にんじん きゅうり	脂質 25.4 g
		ひとくちゼリー				食塩相当量 2.4 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
17	木	さけわかめごはん	わかめごはんのもと さけ	こめ	エネルギー	570 kcal
		にくじゃが	ぶた さばぶし	なたねあぶら じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ いんげん	たんぱく質 24.5 g
		イカのかりんあげ	いか	さとう でんぶん なたねあぶら	しょうが	脂質 15.6 g
		オレンジ			ネーブル	食塩相当量 2.2 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
18	金	とりめし	けずりぶし とり あぶらあげ	こめ なたねあぶら さとう	ごぼう にんじん えだまめ	エネルギー 595 kcal
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ	さとう		たんぱく質 26.2 g
		ごまあえ		ごま さとう	はくさい もやし ほうれんそう	脂質 23.3 g
		フルーツタルト	ホイップクリーム		ももかん	食塩相当量 1.6 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

市川市立市川市立行徳小学校

日	曜日	こんだて	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	
		しゅしょくおかず(主業) おかず(副業)デザート きゅうにゅう				
21	月	さんしょくそぼろごはん	とり だいず たまご	こめ なたねあぶら さとう	えだまめ	エネルギー 615 kcal
		みそしる	あぶらあげ わかめ みそ さばぶし		だいこん にんじん ながねぎ	たんぱく質 22.8 g
		チョコチップクッキー	たまご	こむぎこ パター さとう チョコレート		脂質 23.8 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.6 g
22	火	たけのごはん	あぶらあげ こんぶ	こめ さとう	たけのこ	エネルギー 654 kcal
		おからコロツケ	ぶた おから	なたねあぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	たまねぎ	たんぱく質 25.5 g
		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 さとう	しめじ たまねぎ にんじん ながねぎ えだまめ	脂質 23.4 g
		いちごゼリー				食塩相当量 2.2 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
23	水	ソースやきそば	ぶた あおのり	ちゅうかめん なたねあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ もやし	エネルギー 540 kcal
		とりにくのはちみつレモンやき	とり	はちみつ	レモン	たんぱく質 26.7 g
		ジャーマンポテト	ハム	じゃがいも なたねあぶら	たまねぎ にんにく	脂質 19.7 g
		おこめでもタルト				食塩相当量 2.3 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
24	木	ごはん		こめ	エネルギー	601 kcal
		ブルコギふうやきにくどん(ぐ)	ぶた	なたねあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ ビーマン もやし にんにく しょうが りんご ながねぎ	たんぱく質 25.3 g
		バンバンジー	とり みそ	ごま さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん もやし キャベツ	脂質 19.8 g
		おふのラスク		やきふ パター さとう		食塩相当量 1.9 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
25	金	ごはん		こめ	エネルギー	588 kcal
		さばのみそに	さば みそ こんぶ	さとう	しょうが ながねぎ	たんぱく質 27.8 g
		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	脂質 17.6 g
		ゆばすまし	とり ゆば けずりぶし こんぶ	しらたき	だいこん たけのこ みつば しいたけ	食塩相当量 2.4 g
		みかんゼリー		クールゼリーのもと	みかんかん	
28	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		カレーピラフ	とり	こめ なたねあぶら パター	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム	エネルギー 544 kcal
		とりにのからあげ	とり	でんぶん なたねあぶら	しょうが	たんぱく質 25.8 g
		フレンチきゅうり		さとう なたねあぶら	きゅうり たまねぎ	脂質 20.1 g
		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	食塩相当量 2.0 g
30	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あげパン(きなこ)	きなこ	コッパン なたねあぶら さとう		エネルギー 535 kcal
		マカロニサラダ	ハム	マカロニ エググケアマヨネーズ	にんじん きゅうり キャベツ	たんぱく質 21.3 g
		とりだんごじる	とり	ごまあぶら でんぶん	しょうが だいこん にんじん はくさい ながねぎ こまつな	脂質 24.7 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.9 g

保護者の皆様へ

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のご協力を  
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	584 kcal
たんぱく質	24.1 g
脂質	20.5 g
食塩相当量	2.0 g