

4月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

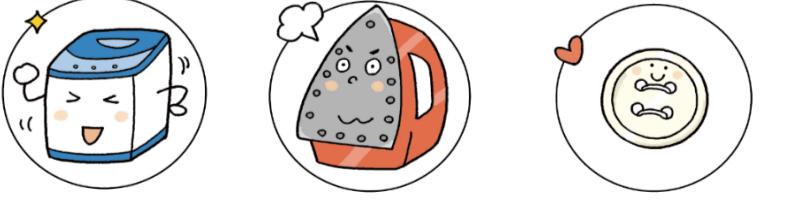


市川市立市川市立行徳小学校

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかげ(主菜) おかげ(副菜) デザート ぎゅうにゅう	血や骨、肉をつくるもの		
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	たまねぎ マッシュルーム しめじトマト	たんぱく質 19.1 g
	ツナサラダ	ツナ くわかめ	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	しつぽくうどん	とりあぶらあげ	なると わかめ かつおぶし こんぶ	うどん	エネルギー 566 kcal
	天ぷら(ちくわ・かぼちゃ)	ちくわ あおり	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 ジャガイモ	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 ジャガイモ こむぎこ バター 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
	にくじやが	ぶた さばぶし	なたねあぶら ジャガイモ 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
	さわらのさききょうやき	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			

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かけ、
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
よろしくお願ひいたします。



日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかげ(主菜) おかげ(副菜) デザート ぎゅうにゅう	血や骨、肉をつくるもの		
21 月	さんしょくそば	さんしょくそば	たまご	こめ なたねあぶら さとう	えだまめ
	みそしる		あぶらあげ わかめ みそ さばぶし		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 バター 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	たけのこごはん		あぶらあげ こんぶ	こめ さとう	たけのこ
	おからコロッケ		ぶた おから	なたねあぶら ジャガイモ こむぎこ バンコ	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
	いちごゼリー				脂質 23.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g
23 水	ソースやきそば		ぶた あおり	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
	とりにくのはちみつレモンやき	とり		はちみつ	レモン
	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
	おこめでもタルト				脂質 19.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.3 g
24 木	ごはん			こめ	
	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		エネルギー 601 kcal
	パンバンジー	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 25.3 g
	おふのラスク		やきふ バター 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	
	さばのみそに		さば みそ こんぶ	さとう	エネルギー 588 kcal
	なつとうあえ		なつとう のり かつおぶし		脂質 27.8 g
	ゆばすまし		とり ゆば けずりぶし こんぶ	しらたき	17.6 g
	みかんゼリー			だいこん たけのこ みつば しいたけ	食塩相当量 2.4 g
28 月	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	エネルギー 544 kcal
	とりにくのからあげ	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 バセリ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
30 水	あげパン(きなこ)	きなこ	コッペパン 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 エッグケアマヨネーズ	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

【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