

# 4月のきゅうしょくよていこんだてひょう



市川市立柏井小学校

入学、進級おめでとうございます！！

※材料の都合などにより、献立が変わることがありますのでご了承ください。

栄養価の月平均値 エネルギー641kcal たんぱく質 24.8g 脂質 19.6g 塩分 2.4g

栄養価の基準値(中学年)エネルギー 650kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.6g 塩分 2g

日	曜日	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉を つくるもの	ねつちから 熱や力に なるもの	からだちようし 体の調子を ととの 整えるもの	栄養価	日	曜日	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉を つくるもの	ねつちから 熱や力に なるもの	からだちようし 体の調子を ととの 整えるもの	栄養価
10	水	ターメリックライス&チリコンカン 牛乳 コーンサラダ りんごとみかんのゼリー	ぶたにく チーズ	こめ あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリーンピース きゅうり キャベツ とうもろこし オレンジ みかん りんご	エネルギー 681 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.5 g	19	金	ごはん ご飯 牛乳 鮭の和風マヨネーズ焼き 磯和え 肉じゃが オレンジ	さけ のり ぶたにく じゃがいも しらたき しめじ にんじん たまねぎ いんげん オレンジ	ほうれんそう もやし たんぱく質 27.8 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 621 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.6 g	
11	木	ごはん ご飯 牛乳 ひじきふりかけ おからコロッケ ごま酢和え 豆腐のすまし汁 りんご	ひじき しらすぼし ぶたにく おから わかめ とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンこ さとう ごま	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし ねぎ りんご	エネルギー 667 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.2 g	22	月	ごはん ご飯 牛乳 小松菜ぎょうざ 麻婆豆腐 ほうれん草中華和え トマト	ぶたにく ひじき みそ とうふ	こめ ぎょうざのかわ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま ほうれんそう もやし トマト	キャベツ こまつな にんにく しょうが にんじん しいたけ ほうれんそう もやし トマト	エネルギー 650 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.2 g
12	金	五穀ごはん 牛乳 さばのカレー焼き 春キャベツのおひたし 豚汁 オレンジ	わかめ だいず しらすぼし さば かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ ごま あぶら こんにやく とうもろこし だいこん ねぎ こまつな オレンジ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん ごぼう とうもろこし だいこん ねぎ こまつな オレンジ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.7 g	23	火	よくばり揚げパン 牛乳 おから華シウマイ ひじきのマリネ 天使の羽のミネストローネ	きなこ ぶたにく おから ひじき ベーコン レンズまめ	パン さとう あぶら しゅうまいのかわ でんぶん さとう じゃがいも マカロニ しいたけ たまねぎ しょうが とうもろこし にんじん きゅうり セロリー にんにく トマト キャベツ	エネルギー 655 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.5 g	
15	月	ごはん ご飯 牛乳 エコふりかけ あじ磯辺揚げ 小松菜のマスタード和え じゃがいもの味噌汁 オレンジ	しらすぼし あじ あおりの ツナ あぶらあげ みそ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	こまつな にんじん しめじ もやし たまねぎ ねぎ オレンジ	エネルギー 667 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.2 g	24	水	せきはん 赤飯 牛乳 さわらの西京焼き 春キャベツのおかかあえ すまし汁 ミニパフェ	あずき さわら みそ かつおぶし のり はんぺん とりにく なまクリーム	こめ ごま さとう タルトカップ こまつな もも	キャベツ えのきたけ こまつな もも	エネルギー 624 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.9 g
16	火	カレーライス 牛乳 ほうれん草のサラダ りんご	とりにく ぶたにく チーズ ヨーグルト いんげんまめ	こめ バター こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ほうれんそう とうもろこし	エネルギー 623 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.6 g	25	木	キムチご飯 牛乳 春巻き(ひじき・大豆) 春雨スープ 中華きゅうり トマト	ぶたにく ひじき だいず のり とりにく かまぼこ とうふ	こめ さとう ごま はるまきのかわ はるさめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ	しょうが にんじん はくさい ごぼう たけのこ しいたけ きゅうり ねぎ トマト	エネルギー 616 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.4 g
17	水	たけのご飯 牛乳 さつまいもの天ぷら 春野菜のサラダ 豆腐とうどのすまし汁 トマト	とりにく あぶらあげ とうふ	こめ さとう あぶら さつまいも ごま	たけのこ アスパラガス キャベツ とうもろこし にんじん ねぎ こまつな うど トマト	エネルギー 610 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.7 g							
18	木	ごぼうピラフ 牛乳 レバーとポテトの変わり揚げ 野菜たっぷりポターージュ オレンジ	とりにく ぶたレバー みそ ベーコン	こめ バター あぶら じゃがいも さとう ごま こむぎこ	マッシュルーム ごぼう しょうが とうもろこし キャベツ たまねぎ ほうれんそう オレンジ	エネルギー 668 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.1 g							

☆ピカピカ☆の1年生、  
給食開始です！

「うど」は、昔から日本で食べられてい  
る、春にとれる野菜です。

入学お祝い献立  
お祝いのデザートを給食室からプレゼントします！

## にゅうがくおめでとう

はる ひざ なか あたら  
春の日差しの中、新しい  
ねんど  
年度がスタートしました。

しぜん ゆた かんきょう かしわいしやうがっこう  
自然豊かな環境に囲まれた柏井小学校の

こ さいにち たの げんき  
子どもたちが、毎日楽しく元気に

けんこう す  
健康に過ごせることを祈っています。

ねんかん  
1年間、どうぞよろしくお祈りします！



### 柏井小学校の給食室スタッフ

栄養士は代わりまして、「大塚(おおつか)」が担当いたします。  
調理業務は、昨年度に引き続き「株式会社 船食三幸  
(ふなしょくさんこう)」の皆さんが担当していただきます。  
子どもたちが大好き、いつもワイワイと笑顔の絶えない、明る  
くて元気な調理員さんたちです。  
子どもたちのために、よりおいしく、安全な給食が提供できる  
よう、みんなでがんばります！！  
どうぞよろしくお祈りします。

☆給食当番についてのお願い☆  
給食当番が身に着ける白衣は、配膳の際に髪の毛などが給食に入るのを防ぐ役割が  
あります。  
衛生的な配膳のためにも、清潔な白衣を身につけましょう。給食当番が終わった日には  
家庭に持ち帰り、洗濯して翌週の給食当番に渡してください。

☆給食当番の際には、清潔なマスクを忘れずに  
家庭から持ってきてくださいね！！☆

