家庭数

令和4年度　4　月　スクールランチメニュー

市川市立大野小学校

行事	日	曜日	牛乳	こんだて しゅしょく おかず（主菜） おかず（副菜）	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	栄養量 エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分相当量g
給食開始	11	月	○	キムタクごはん	豚肉	精白米,もち麦,ごま油,砂糖,ごま	キムチ,たくあん,ねぎ,しょうが	566 kcal
				むしどりのねぎしおがけ	鶏肉	油	ねぎ	27.5 g
				のりゆかりあえ	鶏ささみ,のり	三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆかり,しょうが,にんにく	21.5 g
				わかめスープ	鶏肉,わかめ	ごま油,ごま	ねぎ,しめじ	2.4 g
	12	火	○	ごはん		精白米,もち麦		684 kcal
				はるキャベツのメンチ	豚肉	でん粉,薄力粉,パン粉,油	しょうが,にんにく,たまねぎ,キャベツ	27.3 g
				なまあげとやさいのうまに	豚肉,生揚げ,さば節	砂糖,でん粉	たまねぎ,にんじん,もやし,こまつな,しいたけ,さやいんげん	20.5 g
				ひゅうがなつゼリー			日向夏ｾﾞﾘｰ	1.8 g
	13	水	○	ジャージャーめん	豚肉,大豆,みそ	焼きそば麺,油,ごま油,砂糖,でん粉	こまつな,きゅうり,もやし,にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけ,ねぎ	692 kcal
				とりだんごスープ	鶏肉,豆腐	でん粉,マロニー	しょうが,ねぎ,はくさい,こまつな,にんじん,もやし	31 g
				とうふドーナツ	豆腐,きな粉	白玉粉,砂糖,バター,薄力粉,粉糖		24.9 g
								2.6 g
	14	木	○	ごはん		精白米,もち麦		703 kcal
				ビビンバ	豚肉	三温糖,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,ぜんまい,にんじん,ほうれんそう,大豆もやし	26.6 g
				しょうがスープ	鶏肉,わかめ	ごま油,ごま	たけのこ,ねぎ,しょうが	20.9 g
				きなこむしパン	★卵,牛乳,きな粉	砂糖,油,薄力粉		1.9 g
	15	金	○	ゴマごはん		精白米,もち麦,ごま		636 kcal
				あじフライ	あじフライ用	薄力粉,パン粉,油		28.9 g
				いそかあえ	かつお節,のり	三温糖	キャベツ,ほうれんそう,にんじん,もやし	19.5 g
				かぶのみそしる	生揚げ,さば節,みそ,みそ		かぶ,えのきたけ	2.2 g
給食開始 1年生	18	月	○	ごはん		精白米,もち麦		725 kcal
				ポークカレー	豚肉,ヨーグルト	油,じゃがいも,三温糖,バター,薄力粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ターメリック	22.4 g
				パリひじきサラダ	ひじき,かつお節	じゃがいも,油,砂糖,オリーブ油	きゅうり,とうもろこし,たまねぎ	21.2 g
				おいわいゼリー		おいわいゼリー		1.9 g
	19	火	○	せきはん	ささげ	精白米,ごま		670 kcal
				ぶりのてりやき	ぶり	砂糖	にんにく	27.8 g
				かまぼこあえ	かまぼこ,かつお節	三温糖	キャベツ,ほうれんそう,にんじん,もやし,こまつな	15.7 g
				わかたけじる	わかめ,かつお節,昆布		たけのこ	2.1 g
				さくらもち		さくらもち		
	20	水	○	スパゲッティ		ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ,オリーブ油,油		615 kcal
				いちかわトマトのミートソース	豚肉,粉チーズ	オリーブ油,三温糖,バター	にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく,セロリー,市川産トマト,トマト缶,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	22.6 g
				ＡＢＣスープ	ベーコン	ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄﾏｶﾛﾆ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	21.4 g
				カルピスゼリー	エースアガー,乳酸菌飲料	砂糖		2.2 g
	21	木	○	ごはん		精白米,もち麦		661 kcal
				まんだいのたつたあげ	マンダイ	でん粉,油	しょうが	31.7 g
				なまあげのそぼろに	鶏肉,生揚げ,さば節	さといも,板こんにゃく,三温糖,でん粉	にんじん,たけのこ,しめじ,だいこん,いんげん	21.9 g
				オレンジ			オレンジ	1.2 g
	22	金	○	たけのこごはん	かつお節,油揚げ	精白米	たけのこ	624 kcal
				とりのからあげ	鶏肉	でん粉,薄力粉,油	にんにく,しょうが	29.3 g
				こまつなののりおかかあえ	かつお節,のり	三温糖	こまつな,もやし,にんじん	20.2 g
				さわにわん	豚肉,昆布,かつお節		にんじん,ごぼう,しいたけ,ねぎ	1.8 g
オープンスクール	23	土	○	ごはん		精白米,もち麦		751 kcal
				ガパオライス	鶏肉	油,砂糖,ごま油	にんにく,青ピーマン,たまねぎ,しめじ,バジル	29.4 g
				わふうフォー	鶏肉,かつお節,昆布	米粉めん	こまつな,もやし,にんじん,ねぎ,たまねぎ,レモン果汁	19.7 g
				ほうれんそうとバナナのケーキ	牛乳	砂糖,バター,ホットケーキ粉	ほうれんそう,バナナ	1.3 g

行事	日	曜日	牛乳	こんだて しゅしょく おかず（主菜） おかず（副菜）	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	栄養量 エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分相当量g
	25	月	○	ごはん		精白米,もち麦		635 kcal
				ハヤシライス	豚肉	油,ハヤシルウ,三温糖	エリンギ,しめじ,たまねぎ,パセリ	21.1 g
				コールスローサラダ	ツナ	油,三温糖	キャベツ,とうもろこし,たまねぎ,パセリ	18.9 g
				ヨーグルト	ヨーグルト			2.0 g
	26	火	○	ごはん		精白米,もち麦		757 kcal
				なっとうあえ	ひきわり納豆,のり,しらす		ほうれんそう,たくあん	27.2 g
				とうふちげ	豚肉,豆腐	油,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,はくさい,にんじん,こまつな,しいたけ,キムチ	23.8 g
				りんごのマフィン	豆乳	砂糖,薄力粉,バター,油,はちみつ	りんごダイス	1.9 g
	27	水	○	ひじきごはん	さば節,鶏肉,大豆,ひじき,油揚げ	精白米,もち麦,油,三温糖	にんじん,いんげん	647 kcal
				さばのカレーやき	さば		しょうが,たまねぎ,にんにく	33.1 g
				こまつなのごまじょうゆあえ		白ごま,三温糖	こまつな,もやし,にんじん	23 g
				けんちんじる	鶏肉,豆腐,さば節	さといも,板こんにゃく	だいこん,ごぼう,にんじん,まいたけ,ねぎ,こまつな	2 g
				かわちばんかん			かわちばんかん	
	28	木	○	きなこあげパン	きな粉	コッペパン,油,砂糖		628 kcal
				マセドアンサラダ	チーズ	じゃがいも,油,オリーブ油,砂糖	きゅうり,にんじん,とうもろこし,たまねぎ	24.6 g
				にくだんごスープ	豚肉,豆腐	でん粉,マロニー	しょうが,ねぎ,はくさい,こまつな,にんじん,もやし	23.8 g
				さくらんぼゼリー		さくらんぼゼリー		1.8 g

栄養量の基準値	月の平均値
650 kcal	666 kcal
27.0 g	27.4 g
19.6 g	21.1 g
2.0 g	1.9 g

＊材料の星印（★）はアレルギー対応児童のアレルゲンを含む食材になります。
＊食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。
＊食物アレルギーなどについてご心配な点がありましたら、担任を通して栄養士にご相談下さい。
＊転出の場合は予め保健体育課へ連絡し、1週間前までに給食停止届を学校へ提出してください。
＊長期欠席（5回以上継続の欠食で、事前の申し出）の場合は給食停止届を学校へ提出し、保健体育課へ連絡して下さい。
＊給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意してください。
＊給食当番の児童は白衣を週末に持ち帰り、洗濯して持ってきてください。

ご入学・ご進級おめでとうございます

楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

給食室から

安心して、おいしく、楽しく給食を食べることができるように心をこめて給食をつくります。
栄養士　神田　俊
調理委託業者　日本給食株式会社
チーフ　菅井　哲弦　、サブチーフ　中村　朝光
調理師4名、調理スタッフ８名です。どうぞよろしくお願いいたします。