

# 4月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大洲小学校

令和6年度

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	栄養価	栄養士からのコメント
		しゅしょく(主食) おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳						
10	水	ごはん 豚丼の具 味噌汁 みかんゼリー 牛乳	ふた あぶらあげ みそ こんぶ さばぶし	しらたき さとう あぶら	にんじん たまねぎ だいこん こねぎ みかん	エネルギー 653 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.3 g	今日から給食が始まります。たくさん食べてください。	
11	木	キムたくごはん ポテト春巻 春雨スープ 牛乳	ふた ハム とり ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら	しょうが キムチ にんじん だいこん にんじん こねぎ たけのこ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.7 g	【キムたくごはん】大洲小大人気メニューです。たくさん食べてください。	
12	金	ごはん マーボー丼の具 たまごスープ さつま芋の黒蜜がけ 牛乳	とうふ とり みそ たまご とり きなこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぶ	ねぎ にんじん しいたけ たけのこ たらこ きくらげ こねぎ	エネルギー 633 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.3 g	【麻婆丼】とうふがたくさん入っています。大豆パワーで元気いっぱい。	
15	月	ごはん ブレコロッケ もやしとコーンの胡麻和え 豚汁 美生柑 牛乳	ふた どうにゅう わかめ ふた あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも マーガリン こめパン ごま ごまあぶら	たまねぎ もやし コーン にんじん ごぼう だいこん こねぎ みしょうかん	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.2 g	【美生柑】和製グレープフルーツで、さっぱりとした酸味です。	
16	火	ごはん ハヤシライスの具 春雨サラダ 豆乳ココアプリン 牛乳	ふた クリーム ツナ どうにゅう ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パター あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ココアプリンのもと	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ にんじん	エネルギー 699 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.9 g	【ハヤシライス】デミグラスソースで煮たもので、カレーのようなスパイス感はありません。	
17	水	シュガートースト 米粉のホワイトシチュー 野菜とじゃこのサラダ 牛乳	とり ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン ちりめんじゃこ わかめ ぎゅうにゅう	しよくパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも パター こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり にんじん もやし たまねぎ	エネルギー 721 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 37.6 g 食塩相当量 2.5 g	【シチュー】小麦粉ではなく米粉から作るシチューです。	
18	木	メキシカンライス 鶏肉のレモン煮 オニオンスープ りんごゼリー 牛乳	ふた とり ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶ あぶら さとう たまねぎ にんじん にんにくしょうが コーン きゅうり キャベツ たまねぎ こなつ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.1 g	1年生の給食が始まります。みんな楽しんで、マナーを守っていただきますよう。		

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	栄養価	栄養士からのコメント
		しゅしょく(主食) おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳						
19	金	ごはん たらの甘酢あんかけ そぼろ煮 味噌汁 牛乳	たら ふた こんぶ とうふ わかめ みそ こんぶ さばぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶ あぶら さとう あぶら じゃがいも さとう ねぎ	にんにくしょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ	エネルギー 630 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.6 g	【たらの甘酢あんかけ】甘酢あんが食欲をそそります。	
22	月	たけのこごはん 鯖の西京焼き ちゃんこ汁 牛乳	とり あぶらあげ こんぶ さば みそ とり ふた あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく	にんじん たけのこ にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.3 g	【たけのこごはん】旬のたけのこは香り、味ともに抜群です。	
23	火	ポロネーゼソース キャベツスープ キャロットケーキ 牛乳	とり だいず チーズ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	ペンネ オリーブオイル さとう パター さとう ホットケーキミックス はちみつ さとう パター	にんにくのめ セロリー にんじん たまねぎ トマト にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン にんじん	エネルギー 695 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.4 g	【ポロネーゼ】イタリアを代表する料理のひとつ。肉や野菜を赤ワインで煮込みます。	
24	水	ココア揚げパン ジャーマンポテト お星さまのバスタースープ 牛乳	コッパン あぶら さとう ベーコン ベーコン ふた ぎゅうにゅう	ココアパン あぶら さとう じゃがいも あぶら パスタ(白高きび)	たまねぎ パセリ にんにく ほうれんそう にんじん たまねぎ	エネルギー 619 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 1.9 g	【ココア揚げパン】甘い中にもほろ苦さを感じられる大人な味です。	
25	木	ごはん たらの唐揚げ 肉じゃが たけのことわかめの味噌汁 牛乳	たら ふた こんぶ あぶらあげ わかめ みそ こんぶ さばぶし ぎゅうにゅう	こめ でんぶ あぶら あぶら じゃがいも しらたき さとう たけのこ	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ たけのこ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.1 g	【味噌汁】旬のたけのこの香りを感じてください。	
26	金	ごはん とり肉のマーマレード焼き キャベツとじゃこのごま和え 生揚げの肉みそ煮 牛乳	とり わかめ ちりめんじゃこ ふた みそ なまあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも こんにやく	マーマレード キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ	エネルギー 632 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.1 g	【ごま和え】小魚を食べてカルシウムたっぷり骨元氣。	
30	火	ごはん チキンカレーの具 コーンのサラダ 小夏 牛乳	とり チーズ ヨーグルト あぶら さとう ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも パター さとう あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにくしょうが コーン きゅうり キャベツ たまねぎ こなつ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.2 g	【小夏】爽やかで上品な甘味。初夏の果物です。	

☆ご入学、ご進級おめでとうございます☆

新しい学校、新しい学年と、みなさんは、期待と不安で胸がいっぱいなのではないでしょうか。そんなみなさんを応援し、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度も安心・安全で美味しい給食づくりを目指し、給食室一同、力を合わせていきます。

給食室のスタッフは、昨年度に引き続き、東都給食(株)のみなさんです。よろしくお願いいたします。

栄養価の月平均値	
エネルギー	632 kcal
たんぱく質	25.2 g
脂質	22.3 g
食塩相当量	2.3 g

