

4月の給食予定献立表

市川市立南行徳小学校

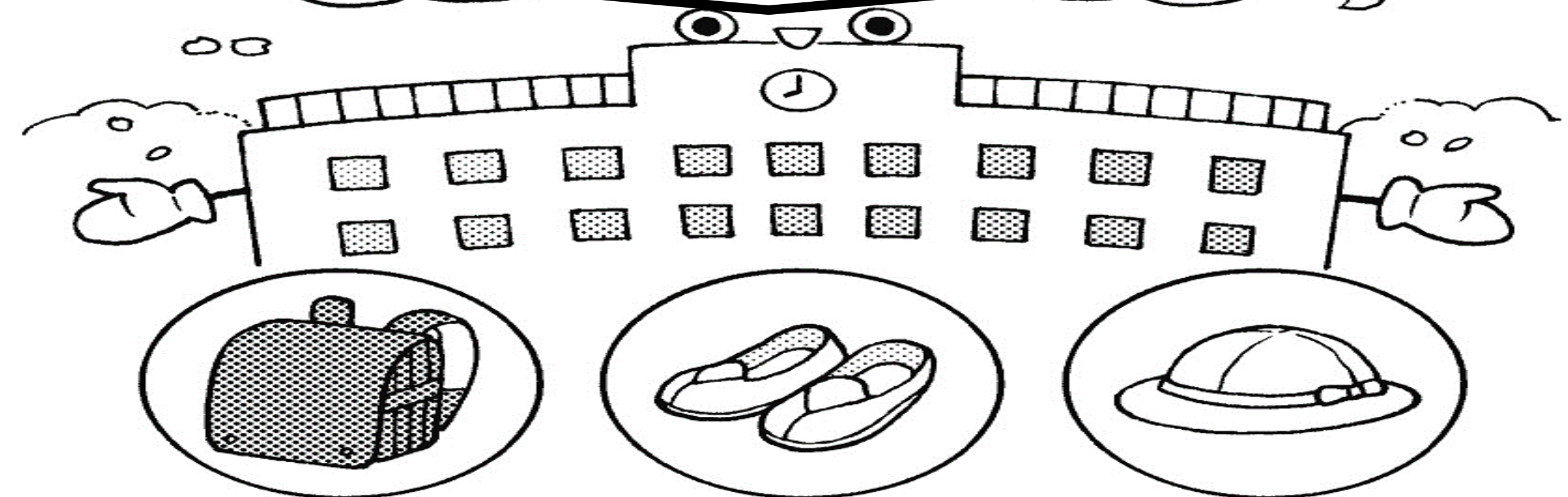
家庭数

日	曜日	行事	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	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
			牛乳	主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート				
9	金	2~6年生 給食開始		わかめごはん ハンバーグ 小松菜のツナ和え 若竹すまし汁 りんご	わかめ 豚肉 大豆 ツナ 豆腐	米 ごま パン粉	にんじん たまねぎ こまつな コーン しょうが だけのこ りんご	エネルギー 593 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g
12	月			揚げパン(きなこ) 肉団子スープ さつまいもとりんごのサラダ	きなこ 豚肉 ヨーグルト	コッペパン	はくさい にんじん こまつな りんご 干しぶどう	エネルギー 601 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 1.8 g
13	火			ごはん マーボー豆腐 中華風コーンスープ クレープ(みかん)	豆腐 みそ 卵	米 ごま油	にんじん たまねぎ ねぎ もやし こまつな コーン	エネルギー 646 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.6 g
14	水			ごはん さわらの幽庵焼き 根菜サラダ 沢煮椀	さわら	米 はす	ゆず ごぼう にんじん コーン しいたけ ねぎ	エネルギー 625 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.9 g
15	木	1年生 給食開始		麦ごはん チキンカレー ひじきのマリネ さくらゼリー	鶏肉 チーズ ひじき	米 大麦 バター	にんにく セロリ えだまめ きゅうり	エネルギー 646 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.7 g
16	金			ごはん さばの甘味噌漬 生揚げと野菜の旨煮 バナナ	まさば 豚肉 生揚げ	米	もやし こまつな いんげん バナナ	エネルギー 625 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 0.8 g
19	月			ツナそぼろ丼 けんちん汁 キャラメルポテト	ツナ 卵 豚肉 豆腐 大豆	米 こんにゃく さといも さつまいも バター	しょうが ピーマン 大根 ごぼう ねぎ こまつな	エネルギー 657 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 1.6 g
20	火			ごはん ひじきふりかけ 鮭のみそマヨネーズ焼き 肉じゃが	ちりめん しゃけ みそ 豚肉	米 ごま	えのき パセリ いんげん にんじん	エネルギー 633 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.9 g
21	水			麦ごはん 豚丼 八宝味噌汁 杏仁豆腐	豚肉 豆腐 油あげ 豆乳プリン	米 大麦 しらたき じゃがいも	たまねぎ ねぎ キャベツ こまつな ごぼう	エネルギー 611 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.9 g
22	木			ペスカトーレ ガレット 焼肉サラダ お米でもタルト	粉チーズ いか えび あさり 卵 粉チーズ 豚肉	スパゲッティ じゃがいも	にんにく なす しめじ きゅうり キャベツ にんじん	エネルギー 632 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.1 g
23	金			ピビンバ 手作りしゅうまい ABCスープ	豚肉 ベーコン ヨーグルト	米 しゅうまいの皮 マカロニ	ぜんまい ほうれん草 にんじん たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ	エネルギー 668 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.5 g

日	曜日	行事	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	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
			牛乳	主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート				
26	月			ごはん シシヤモ じゃがいものそぼろ煮 ごま団子 手作り		米		エネルギー 695 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.4 g
27	火			ごはん 鶏肉のコーンフ레이크揚げ マセドアンサラダ わかめスープ 紅茶ゼリー 手作り	鶏肉	米 パン粉	じゃがいも こんにゃく きゅうり にんじん ねぎ しめじ たまねぎ	エネルギー 625 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.5 g
28	水			カレーパン ミネストローネ コーンサラダ りんご	豚肉 ベーコン	コッペパン バター	たまねぎ しょうが にんじん いんげん キャベツ きゅうり りんご	エネルギー 616 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.3 g
30	金	1年生を迎える会 徒歩通足		ごはん ハヤシライス パンサンスー おふのラスク		ごはん バター	しめじ えりんぎ たまねぎ きゅうり にんじん はるさめ 焼きふろ バター	エネルギー 687 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.3 g

	基準値	栄養価の月平均値
エネルギー	650 kcal	エネルギー 637 kcal
たんぱく質	27.0g	たんぱく質 25 g
脂質	19.6g	脂質 21 g
食塩相当量	2.0g	食塩相当量 1.9 g

入学・進級おめでとうございます♪



今年もみなさんに、おいしい給食をたくさん食べてもらえるように給食室も、全員で力を合わせていっしょけんめい作りたと思います。

1年生のみなさんも、いろいろな給食をたくさん食べて好きな給食を見つけてくださいね。

今年度もよろしくお祈いします。

