

4月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

市川市立南行徳小学校

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	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	
9	水	むぎごはん チキンカレー ひじきのマリネ ヨーグルト 牛乳	鶏 チーズ ひじき ヨーグルト 牛乳	米 大麦 なたね油 なたね油 ジャガイモ 小麦粉 枝豆 人参 きゅうり	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー 砂糖 なたね油 食塩相当量	エネルギー 650 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.7 g
10	木	むぎごはん やきにくどん ぱりぱりサラダ カラマンダリン 牛乳	豚 わかめ	米 大麦 なたね油 なたね油 ごま油 ごま わんたんの皮 なたね油 ごまごま 油 砂糖	にんにく 生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン もやし キャベツ キュウリ 人参 カラマンダリン	エネルギー 580 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.5 g
11	金	ごはん あかうおのレモンあげ まつのソナあえ いいどりに	赤魚 ツナ 鶏 竹輪 さばふし 牛乳	米 なたね油 片栗粉 なたね油 砂糖 レモン 小松菜 コーン 生姜	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.3 g	
14	月	ごはん いなげのたつたあげ あつけのカレーにこみ 手づくりコアブリンク	いなだ 生揚げ 豚 かつお節 牛乳 牛乳	米 なたね油 片栗粉 なたね油 なたね油 砂糖 片栗粉 ココアブリンクの素	生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ サヤインゲン しいたけ 食塩相当量	エネルギー 684 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 1.8 g
15	火	ごはん ちくさたまご ツナサラダ みそしる	卵 さばふし 鶏 ツナ わかめ 油揚げ 味噌 さばふし 牛乳	米 なたね油 砂糖 なたね油 砂糖 ごま キユウリ キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ	玉ねぎ 人参 グリンピース キヤベツ 人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.9 g
16	水	むぎごはん チリコンカン じゃがいものハニーサラダ	豚 鶏 大豆 牛乳 牛乳	米 大麦 なたね油 砂糖 じやが芋 なたね油 はちみつ りんご	玉ねぎ にんにく 生姜 人参 トマト キヤベツ 人参 大根 ほうれん草	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.4 g
17	木	キムチごはん てづくりしゅうまい はるさめスープ	豚 豚 牛乳	米 なたね油 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 ごま油 片栗粉 春雨 ごま油	生姜 白菜 キムチ 人参 玉ねぎ 生姜 もやし 人参 しいたけ にら	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.1 g
18	金	たけのこごはん さばカレー やき なまあとやさいのうまい オレンジゼリー	さばふし 油揚げ 鶏 豚 生揚げ さばふし 牛乳	米 なたね油 砂糖 竹の子 生姜 玉ねぎ にんにく なたね油 砂糖 片栗粉 さやインゲン	玉ねぎ にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 しいたけ 食塩相当量	エネルギー 582 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.8 g
21	月	ごはん とりのからあげ ほうれんそうのいそえ すましる おいわいゼリー	鶏 焼きのり かつお節 昆布 わかめ 牛乳	米 なたね油 片栗粉 なたね油 砂糖 なたね油 熟 えのき茸 人参 えのき茸	にんにく 生姜 ほうれんそうのいそえ ほうれんそうのいそえ 人参与えのき茸	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.3 g
22	火	とりごぼうごはん こまつのごましようゆ なまあけのにくみそに	さばふし 鶏 油揚げ 豚 味噌 生揚げ さばふし 牛乳	米 なたね油 砂糖 こま 砂糖 なたね油 砂糖 ジャガイモ こんにゃく 牛乳	たけのこ ごぼう 小松菜 もやし 人参 人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ サヤインゲン	エネルギー 555 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.5 g
23	水	きなこあげパン レモンふうプロッコリーサラダ ホールピーナッツ	きな粉 鶏 大豆 鶏 ベーコン 牛乳	コッペパン なたね油 砂糖 オリーブオイル 砂糖 プロッコリー コーン 玉ねぎ レモン なたね油 ジャガイモ こんにゃく 玉ねぎ 人参 セロリー サヤインゲン トマト	定例研	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 1.8 g

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	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	
24	木	ごはん なつとうえ さわらのわふうマリネ とんじる 牛乳	納豆 焼きのり 醤 豚 牛乳	米 なたね油 片栗粉 なたね油 豚 豆腐 さばぶし 味噌 じやが芋 こんにゃく 牛乳	ほうれんそう たくあん 生姜 玉ねぎ 人参 大根 人参 ごぼう 長ねぎ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.7 g
25	金	むぎごはん マーボーどうふ きゅうりとささみのちゅうかあえ バナナ 牛乳	豆腐 大豆 豚 味噌 砂糖 ごま油 バナナ 牛乳	米 麦 なたね油 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 きゅうり コーン 玉ねぎ バナナ	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく セロリートマト マッシュルーム キャベツ キュウリ コーン 玉ねぎ バナナ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.1 g
28	月	ミートソーススパゲッティ コーンサラダ グレープ 牛乳	豚 大豆 チーズ 鶏 牛乳	スパゲッティ オリーブオイル なたね油 砂糖 バター なたね油 砂糖	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく セロリートマト マッシュルーム キャベツ キュウリ コーン 玉ねぎ バナナ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g
30	水	ジャコガーリックライス エンドウ チキン コールスローサラダ ABCスープ 牛乳	ペーパン ちりめん 鶏 ひよこ豆 ツナ ペーパン 牛乳	米 なたね油 エッグケア モニーズ なたね油 砂糖 マカロニ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ バセリ 生姜 にんにく キャベツ コーン バセリ 玉ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ バセリ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.6 g

- ・食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。
- ・給食当番はマスクの着用をしてください。
- (ランドセルのポケットなどに1~2枚入れておくと、忘れたとき等に対応が出来ます。)
- ・給食の写真や食材の産地を学校HPに掲載しています。ぜひご覧ください。

栄養価の月平均値

エネルギー 581 kcal
たんぱく質 23.9 g
脂質 21.3 g
食塩相当量 2.0 g

ご入学おめでとうございます

新年度を迎え、子どもたちは環境の変化に期待や不安など、さまざまな気持ちを抱えていると思

います。
今年度も、「食」の面から子どもたちをサポートしていきたいと思います。
1年間、よろしくお願いいたします。

チェックしよう！給食当番の身支度



- ・爪は短く切ってありますか？
- ・ハンカチを用意しましたか？
- ・石けんで手を洗いましたか？
- ・白衣はきれいですか？
- ・マスクをきちんとつけていますか？
- ・帽子(三角巾)から髪が出ていませんか？

給食当番になった人は、衛生的で配せんができるように、身支度を確認しましょう。

バランスよく食べよう！

給食は、みなさんが健康で元気よく過ごせるように、バランスをたくさん考えています。

苦手なものも、まずは一口チャレンジしてみましょう。



給食室メンバー
調理員 5名 調理パート 4名 学校栄養職員 1名

給食室全員で力を合わせて、安全でおいしい給食を作ります！
1年間よろしくお願いします。

