

## 4月のきゅうしょくよていこんだてひょう

(家庭数) 市川市立若宮小学校

日	曜日	牛乳	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 ととの 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
10	木 <small>しつきゆういわ 進級祝い</small>	○	ごはん		こめ		エネルギー 567 kcal
			鶏の照り焼き	とり		しょうが	たんぱく質 27.9 g
			和風サラダ	ハム わかめ	なたねあぶら さとう	コーンにんじん キャベツ たまねぎ	脂質 18.0 g
			若竹汁	とりなるとうふわかめけずりぶしこんぶ		えのきたけ だいこんにんじんたけのこながねぎ	食塩相当量 1.7 g
11	金	○	ブルーベリークレープ		ブルーベリークレープ		
14	月	おんせい 1年生 きゅうしょくかいし 給食開始	ごはん		こめ		エネルギー 576 kcal
	鮭の味噌煮		さばみそ こんぶ	さとう	しょうがながねぎ	たんぱく質 27.8 g	
	ひじきサラダ		ひじき ツナ	なたねあぶら さとう ごま	キャベツにんじんきゅうり	脂質 20.0 g	
	けんちん汁		ぶたとうふあぶらあげこんぶかつおぶし	さといも こんにゃく	にんじんだいこんごぼうながねぎこまつな	食塩相当量 2.3 g	
15	火	○	ひとくちぶどうゼリー		ひとくちぶどうゼリー		
16	水		麦ごはん		こめ むぎ	なめしのもと	エネルギー 566 kcal
	千草和え		ハム あぶらあげ	さとう ごま	もやし こまつなにんじん	たんぱく質 22.1 g	
	すき焼き風煮		ぶたとうふさつまあげかつおぶし	なたねあぶら じゃがいも しらたき さとう	しょうがにんじんたまねぎしめじ しいたけ こまつな	脂質 15.6 g	
	フルーツゼリー			クールゼリーのもと	パインかんみかんかん	食塩相当量 2.4 g	
17	木	○	りんご			りんご	
18	金		コッペパン		コッペパン		エネルギー 596 kcal
	鶏のマーマレード焼き		とり		マーマレード	たんぱく質 28.1 g	
	こんにゃくサラダ			こんにゃく さとう なたねあぶら ごまあぶら	きゅうり キャベツにんじんコーン	脂質 23.9 g	
	コーンシチュー		ぶたベーコンきゅうにゅうとうにゅうなまクリームチーズ	じゃがいも マーガリン こむぎこ	にんじんたまねぎセロリー コーン	食塩相当量 2.6 g	
21	月	○	ごはん		こめ		エネルギー 558 kcal
	新じゃがのそぼろ煮	清見オレンジ	白身魚の塩味ソース	たら	でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう	ながねぎににく しょうが	たんぱく質 26.1 g
			わかめサラダ	わかめ くきわかめ	さとう なたねあぶら ごまあぶら ごま	キャベツにんじんコーン	脂質 17.4 g
			さつまいも	とりとうふあぶらあげみそかつおぶしこんぶ	さつまいも こんにゃく	にんじんだいこんごぼうこまつなながねぎ	食塩相当量 2.1 g
22	火		ごはん		こめ		エネルギー 581 kcal
	いかフライ		いか	こむぎこパンこ なたねあぶら さとう		たんぱく質 24.3 g	
	ごまドレッシングサラダ			さとう なたねあぶら ごま	にんじん キャベツ きゅうり コーン	脂質 20.0 g	
	のっつい汁		あぶらあげ ちくわとりかつおぶし	でんぶん	だいこんごぼうにんじんながねぎこまつな	食塩相当量 1.7 g	
23	水	○	ひとくちアセロラゼリー		ひとくちアセロラゼリー		
24	木		カレーチーズトースト	ぶたチーズ	しょくパン なたねあぶら こむぎこ	たまねぎにんじんににく	エネルギー 573 kcal
	新じゃがのそぼろ煮	清見オレンジ	ハムコーンサラダ	ハム	さとう なたねあぶら	きゅうり キャベツにんじんコーン しょうがににく	たんぱく質 25.9 g
			ポークビーンズ	ぶたベーコンソーセージだいず	じゃがいも さとう	たまねぎにんじんトマト	脂質 22.3 g
							食塩相当量 2.8 g
25	金	○	旬のだけのこごはん	あぶらあげ	こめ さとう	たけのこにんじんさやいんげん	エネルギー 557 kcal
	新じゃがのそぼろ煮	清見オレンジ	鮭のマヨネーズ焼き	さけ	エッグケアマヨネーズパンこ		たんぱく質 29.3 g
			ゆば入りかきたま汁	ゆばたまごとうふかつおぶしこんぶ	でんぶん	こまつなにんじんえのきたけながねぎ しいたけ	脂質 20.9 g
						きよみオレンジ	食塩相当量 2.2 g
28	月	○	スパゲッティ		スパゲッティ		エネルギー 564 kcal
	新じゃがのそぼろ煮	清見オレンジ	ミートソース	ぶただいすチーズ	なたねあぶら さとう こむぎこマーガリン	ににくセロリー たまねぎにんじんマッシュルームトマトジューストマト	たんぱく質 24.0 g
			寒天サラダ	かんてん	ごまさとう なたねあぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ きゅうり コーン	脂質 18.3 g
			りんご			りんご	食塩相当量 1.6 g
30	水	○	ごはん		こめ		エネルギー 559 kcal
	新じゃがのそぼろ煮	清見オレンジ	白身魚の童田揚げ	たら	でんぶん こむぎこ なたねあぶら	しょうが	たんぱく質 26.0 g
			くきわかめとツナのサラダ	ツナ くきわかめ	ごまさとう なたねあぶら ごまあぶら	きゅうり キャベツにんじんコーン	脂質 18.4 g
			かきたま汁	たまごとうふかつおぶしこんぶ	でんぶん	にんじんえのきたけこまつなながねぎ	食塩相当量 1.9 g

※食材料購入の都合上献立が変更になる場合があります。

※食材料の表示は一部の食品となっております。アレルギー等、健康上留意する点がある場合には、必ず学校までご連絡ください。

学校給食で使用するお米の産地について、令和4年度11月より地産地消を進めますため、千葉県産のお米を使用しております。現在も福島県の3つのまちと交流をはかっており、お互いのまちのつながりを深めるため、東日本大震災にちなんだ3月と、市川の梨が最盛期になり食材で交流できる9月につきましては、会津産のお米を学校給食で使用します。ご理解・ご協力くださいますよう、よろしくお願ひいたします。

栄養価の月平均値
エネルギー 569 kcal
たんぱく質 25.5 g
脂質 18.9 g
食塩相当量 2.0 g