



予 定 献 立 表



児童数

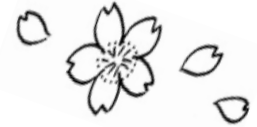
市川市立百合台小学校

2019年度

行事等 ぎょうじとう	日 にち	曜日 ようび	献立名 けんりつめい		主な食品 しゅなしょくひん			エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱくしつ	脂質 しじつ	食塩相当量 しょくえんちやうりやう					
			主食 しゅしょく (大皿)	牛乳 ぎゅうにゅう	主菜・副菜・汁物 しゅさい ふくさい しるもの (小皿) (碗)	血や肉や骨をつくる ち にく ほね	熱や力のもとになる ねつ ちから					体の調子をととのえる からだ ちょうし				
2～6年生 給食開始	10	水	コッペパン	○	苺ジャム グラタン(アルミ皿) ハムコーンサラダ(小) インド煮(碗)	とり肉 エビ 生クリーム チーズ ぶた肉 ハム うすらたまご 牛乳	パン マカロニ ジャが芋 パター さとう 油	にんじん いんげん ほうれん草 きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン	809	30.6	31.1	3.2				
	11	木	ゆかりご飯	○	焼肉(小) 豆サラダ(小) かき玉汁(碗)	ぶた肉 大豆 たまご とり肉 牛乳 だし昆布 かつお節	こめ さとう 油 片栗粉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 コーン きゅうり キャベツ ねぎ 干椎茸	573	26.0	18.5	1.9				
福島県 郷土料理	12	金	ご飯	○	鮭の靴焼き(小) 引き菜炒り(小) こづゆ(碗) りんごゼリー(カップ)	さけ ちくわ とり肉 ホタテ だし昆布 かつお節 牛乳	こめ 米 ごま油 ごま 里芋 こんにゃく 白玉麩 さとう	にんじん だいこん ピーマン りんご きくらげ 干椎茸	578	25.2	12.8	1.7				
1年生 給食開始	15	月	赤飯	○	鶏の唐揚げ(小) 酢の物(小) お祝い汁(碗) いちご(1人1個)	ささげ とり肉 わかめ なた 豆腐 かつお節 だし昆布 牛乳	こめ 米 ごま 片栗粉 薄力粉 油 さとう	にんじん きゅうり もやし しょうが にんにく ほうれん草 えのき いちご	581	23.0	19.7	1.7				
	16	火	カレーライス	○	イタリアンサラダ(小) パナナ	ぶた肉 チーズ ヨーグルト サラミ チーズ 牛乳	こめ 小麦 薄力粉 パター 油 ジャが芋 オリーブオイル さとう	にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ トマト コーン しょうが パナナ	738	22.8	22.7	1.9				
	17	水	中華丼	○	ラーメンサラダ(小) フルーツヨーグルト(碗)	ぶた肉 エビ ハム ヨーグルト 牛乳 生クリーム	こめ 小麦 油 さとう ごま油 中華めん ごま はちみつ	にんじん 玉ねぎ もやし たけのこ みかん りんご ラフランス 黄桃	604	23.1	14.8	1.5				
	18	木	ココア揚げパン	○	焼肉サラダ(小) 洋風煮込み(碗) カルピスゼリー(カップ)	ぶた肉 ベーコン 生揚げ カルピス 牛乳	パン さとう 油 オリーブオイル ジャが芋	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト 大根 にんにく しょうが	650	23.7	25.5	1.8				
	19	金	ご飯	○	サバの甘露煮(小) 納豆和え(小) 豚汁(碗)	サバ かつお節 だし昆布 納豆 牛乳 ぶた肉 豆腐 味噌	こめ 米 さとう 油 こんにゃく 里芋	にんじん しょうが ねぎ ほうれん草 もやし 大根 ごぼう みつば えのき	602	27.8	18.1	1.5				
	22	月	麦ご飯	○	メンチカツ(小) おかか和え(小) わかめスープ(碗)	ぶた肉 かつお節 わかめ 豆腐 牛乳	こめ 小麦 油 小麦 パン粉 ごま 片栗粉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 もやし チンゲンサイ きくらげ	612	22.7	21.8	1.5				
	23	火	キムチご飯	○	ナムル(小) わんたんスープ(碗) デコボン	ぶた肉 豆腐 牛乳	こめ 米 さとう 油 ごま油 ごま 片栗粉 わんたんの皮	にんじん 白菜 もやし ほうれん草 ぜんまい ねぎ にら デコボン	555	21.5	15.2	1.6				
	24	水	ミートスパゲティ	○	パリパリひじきサラダ(小) ポトフ(碗) ヨーグルト	ぶた肉 大豆 チーズ ヨーグルト ハム ウインナー ひよこ豆 牛乳	めん 油 ジャが芋 さとう	にんじん 玉ねぎ セロリ パプリカ きゅうり キャベツ かぶ コーン	705	28.5	19.0	3.1				
	25	木	マーボー丼	○	バンバンジーサラダ(小) 春雨スープ(碗)	ぶた肉 大豆 豆腐 味噌 とり肉 わかめ なた 牛乳	こめ 小麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 ごま 春雨	にんじん 玉ねぎ たけのこ きくらげ ほうれん草 もやし きゅうり コーン	590	25.3	17.2	1.8				
	26	金	たけのこご飯	○	赤魚の塩焼き(小) 春キャベツの浅漬け(小) 味噌汁(碗)	とり肉 油揚げ 赤魚 わかめ 味噌 かつお節 だし昆布 牛乳	こめ 米 さとう ジャが芋	にんじん 玉ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ ごぼう 干椎茸 えのき	513	26.5	12.4	2.3				
(4月の給食回数：13回) ★食材の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。※献立名に記載されている(大)は大皿、(小)は小皿、(碗)はお碗に配膳することを意味します。									百合台小学校4月の平均値				623	25.4	19.1	2.0
									栄養量の基準値(中学年)				650	27.0	19.6	2.0



☆ご入学、ご進級おめでとうございます☆



色とりどりの花が春の日差しを受けて咲きほこる中、新年度がスタートしました。

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、一富士フードサービス(株)のみなさんです。

どうぞよろしくお願いいたします。



給食おすすめレシピ紹介！！



百合台小学校のHP（給食コーナー）上に

「おすすめレシピ（焼肉サラダ、パリパリ

サラダなど）を掲載していますので、ぜひ、

参考にしてみてください。