予定献立表

甲

市川市立百合台小学校

令和３年度

行事食	日	曜日	献立名 主食（大皿）	牛乳	主菜・副菜・汁物	主な食品 血や肉や骨をつくる（赤）	熱や力のもとになる（黄）	体の調子をととのえる（緑）	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
2～6年生開始	9	金	コッペパン(袋)	○	苺ジャム　グラタン(アルミ皿)　インド煮(椀)	鶏肉　生クリーム　牛乳　ウインナー　チーズ　さつま揚げ　うずらたまご	パン　マカロニ　じゃが芋　バター　さとう　油　ジャム　小麦粉	にんじん　玉ねぎ　マッシュルーム　いんげん　ほうれん草	809	32.4	30.6	3.0
	12	月	ゆかりご飯	○	焼肉(小)　かき玉汁(椀)	豚肉　鶏肉　出汁昆布　かつお節　たまご　牛乳	米　さとう　片栗粉	にんじん　玉ねぎ　ねぎ　ほうれん草　しょうが　にんにく　えのき	567	26.5	17.2	1.4
	13	火	五目ご飯	○	タラのねぎソースがけ(小)　味噌汁(椀)	かつお節　鶏肉　油揚げ　タラ　わかめ　味噌　牛乳	米　さとう　片栗粉　じゃが芋	にんじん　玉ねぎ　ほうれん草　ごぼう　しょうが　にんにく　ねぎ　えのき	606	27.7	17.2	2.5
	14	水	ご飯	○	イカの磯焼き(小)　生揚げの肉味噌煮(椀)　黒糖大豆(カップ)	イカ　青のり　豚肉　生揚げ　かつお節　味噌　大豆　牛乳	米　油　じゃが芋　さとう　片栗粉	にんじん　玉ねぎ　しょうが　たけのこ　いんげん　干椎茸	742	36.9	22.0	1.7
1年生開始 お祝い給食	15	木	赤飯	○	鶏の唐揚げ(小)　お祝い汁(椀)　カフェオレゼリー(カップ)	ささげ　鶏肉　なると　豆腐　かつお節　出汁昆布　牛乳	米　もち米　ごま　片栗粉　さとう　油	にんじん　しょうが　にんにく　えのき　ほうれん草	654	25.0	21.7	1.7
	16	金	カレーライス	○	イタリアンサラダ(小)　ヨーグルト	豚肉　チーズ　ヨーグルト　サラミ　牛乳	米　麦　小麦粉　バター　油　じゃが芋　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　にんにく　しょうが	788	28.6	27.2	2.0
	19	月	中華丼	○	ラーメンサラダ(小)　カルピスゼリー(カップ)	豚肉　ハム　たまご　カルピス　牛乳	米　麦　油　さとう　片栗粉　ごま油　ごま　中華麺	にんじん　玉ねぎ　もやし　きゅうり　白菜　もやし　たけのこ　干椎茸	604	23.3	14.7	1.6
	20	火	ココア揚げパン(袋)	○	焼肉サラダ(小)　洋風煮込み(椀)	豚肉　ベーコン　生揚げ　牛乳	パン　さとう　油　オリーブオイル　じゃが芋	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	655	24.5	26.1	1.9
	21	水	切干大根ご飯	○	サバの甘露煮(小)　豚汁(椀)	かつお節　油揚げ　鶏肉　出汁昆布　サバ　豚肉　豆腐　味噌　牛乳	米　さとう　油　里芋　こんにゃく	にんじん　大根　ごぼう　ほうれん草　しょうが　ねぎ　枝豆　えのき	686	35.6	22.3	2.4
	22	木	ご飯	○	メンチカツ(小)　白玉汁(椀)	豚肉　鶏肉　出汁昆布　かつお節　牛乳	米　片栗粉　小麦粉　パン粉　白玉もち　コーンフレーク	にんじん　大根　白菜　えのき	661	26.1	21.5	1.4
	23	金	キムチご飯	○	春巻き(小)　わかめスープ(椀)	豚肉　ベーコン　わかめ　豆腐　牛乳	米　さとう　油　春巻きの皮　春雨　小麦粉　片栗粉	にんじん　ねぎ　にら　たけのこ　白菜　しょうが　干椎茸	603	24.2	24.0	1.8
	26	月	スパゲティ(袋)	○	ミートソース(大)　パリパリひじきサラダ(小)　ヨーグルト	豚肉　大豆　生クリーム　チーズ　ひじき　ハム　ヨーグルト　牛乳	スパゲティ麺　さとう　じゃが芋　油　小麦粉	にんじん　玉ねぎ　パプリカ　きゅうり　コーン　セロリ　マッシュルーム	733	30.8	23.1	2.7
	27	火	マーボー丼	○	春雨スープ(椀)　杏仁豆腐(カップ)	豚肉　大豆　豆腐　味噌　わかめ　ベーコン　牛乳	米　麦　油　さとう　片栗粉　春雨	にんじん　玉ねぎ　にんにく　しょうが　ねぎ　たけのこ　ほうれん草　きくらげ	653	23.7	20.6	1.8
	28	水	たけのこご飯	○	赤魚の塩焼き(小)　沢煮椀(椀)	かつお節　鶏肉　油揚げ　赤魚　牛乳　出汁昆布	米　さとう　里芋	にんじん　たけのこ　ごぼう　みつば　いんげん　干椎茸	503	26.2	12.3	2.0
	30	金	中華おこわ	○	豆サラダ(小)　わんたんスープ(椀)	豚肉　大豆　牛乳	米　もち米　油　ごま油　さとう　わんたんの皮　片栗粉	にんじん　キャベツ　きゅうり　もやし　白菜　コーン　ねぎ　干椎茸	537	20.6	14.3	1.6
								百合台小学校４月の平均値	653	27.5	21.0	2.0
								栄養量の基準値(中学年)	650	27.0	19.6	2.0

（4月の給食回数：15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、(椀)はお椀に盛付けすることを意味します。

☆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。よろしくお願いいたします。