



がつ ぶん きゅう しょく こん だて よ てい ひょう しょう がつ こう
4月分 給食献立予定表(小学校)



袖ヶ浦市立学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g) 脂質(g)	お も な ぎ い り よ う					
				おもに体をつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		おもにエネルギーのものになる	
9 (木)	ごはん 牛乳 はるまき マーボーどうふ ミニアセロラゼリー	687 1.8	23.0 24.7	牛乳 ぶたにく	とうふ みそ	キャベツ たまねぎ にら しょうが	にんじん ながねぎ ほししいたけ にんにく	こめ さとう ゼリー	あぶら でんぷん
10 (金)	むぎごはん 牛乳 いかフライ ホイコーロー わかめスープ	600 2.4	26.1 19.1	牛乳 ぶたにく なるとう とうふ	いか とりにく わかめ	ながねぎ キャベツ たまねぎ	にんにく にんじん えのきたけ	こめ あぶら	おおむぎ さとう
13 (月)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ とりそばろ キャベツのみそしる	676 2.0	24.8 23.9	牛乳 あぶらあげ みそ	とりにく とうふ	かぼちゃ グリーンピース キャベツ	たまねぎ しょうが にんじん	こめ さとう	あぶら
14 (火)	むぎごはん キムチとたくあんごはんのぐ 牛乳 むらさきいもちり ワンタンスープ	622 2.4	21.4 18.2	ぶたにく なるとう とうふ	牛乳 わかめ	はくさい ながねぎ たまねぎ	だいこん にんじん	こめ あぶら ごま ワンタン	おおむぎ さとう いもち
15 (水)	こくとうパン 牛乳 チキンナゲット (2こ) ゆりっこシチュー マスカットゼリー	631 2.4	25.6 20.8	牛乳 しろいんげんまめ スキムミルク	とりにく チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	パン こめこ	じゃがいも ゼリー	
16 (木)	むぎごはん 牛乳 メンチカツ こんにやくのいりに たけのこのみそしる	621 2.0	24.8 20.4	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	ぶたにく とうふ わかめ	こんにやく ごぼう たけのこ	にんじん しょうが たまねぎ	こめ あぶら ごま	おおむぎ さとう
入学進級お祝い献立です。									
17 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース ほうれんそうソテー ABCスープ さくらゼリー	641 2.2	25.6 18.6	牛乳 とりにく	ぶたにく	ほうれんそう キャベツ たまねぎ	とうもろこし にんじん	こめ さとう ゼリー	あぶら マカロニ
20 (月)	むぎごはん 牛乳 あじいそべフライ ポテトソテー えびボールいりスープ	601 1.8	23.5 19.0	牛乳 ウインナー とうふ	あじ えび あおさ	パセリ にんじん ほうれんそう	とうもろこし もやし	こめ あぶら	おおむぎ じゃがいも
21 (火)	ごはん のりふりかけ 牛乳 チキンのオープンやき ブロッコリーのソテー ポトフ	616 2.3	26.3 20.9	のり とりにく チーズ	牛乳 ウインナー	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ	にんじん セロリー キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら
22 (水)	コッペパン いちごジャム 牛乳 ちくわいそべてんぷら カレーうどん こくとうビーンズ	582 2.8	22.7 21.4	牛乳 ぶたにく スキムミルク あおさ	ちくわ なるとう だいず	にんじん ながねぎ	たまねぎ こまつな	パン あぶら	ジャム うどん
23 (木)	ごはん 牛乳 ひとくちやきいも (2こ) ぶたにくのこうみいため マロニスープ	628 1.8	23.1 20.9	牛乳 みそ とうふ	ぶたにく とりにく	たまねぎ ピーマン しょうが	ながねぎ にんじん こまつな	こめ さつまいも マロニー	あぶら さとう
24 (金)	わかめごはん 牛乳 とりつくね にくじゃが ミニはちみつレモンゼリー	611 2.7	23.6 17.5	わかめ とりにく	牛乳 ぶたにく	にんじん しらたき	たまねぎ グリーンピース	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら さとう
27 (月)	ごはん 牛乳 さばのカレーなんばんソース きりぼしだいこんのもの かきたまじる	602 2.3	28.1 18.9	牛乳 とりにく とうふ たまご	さば さつまあげ わかめ	ながねぎ こんにやく ほししいたけ	だいこん にんじん たまねぎ	こめ さとう	あぶら でんぷん
28 (火)	ごはん 牛乳 はなやさいサラダわふうあじ キーマカレー さつまいもスティック	638 2.6	22.2 22.9	牛乳 だいず	ぶたにく スキムミルク	ブロッコリー にんじん しょうが たまねぎ	カリフラワー とうもろこし グリーンピース トマト	こめ ドレッシング さつまいも	あぶら さつまいも
30 (木)	ごはん 牛乳 そでがうらしさんにんじんぎょうざ とうふのピリからに かたぬきチーズ	623 1.9	24.3 20.7	牛乳 とうふ チーズ	ぶたにく みそ	にんじん ながねぎ えのきたけ りんご	たまねぎ キャベツ しょうが しらたき	こめ さとう	あぶら
栄養量平均値		625 2.2	24.3 20.5	(エネルギー比15.6%) (エネルギー比29.5%)					

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※学校給食摂取基準・・・エネルギー650kcal,たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%,脂質 摂取エネルギーの20~30%,食塩相当量2g未満
 ※これまでに提供した学校給食の写真は市のホームページに掲載しています。

にゅう かく しん きゅう
入学・進級おめでとう

うららかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生をむかえ、新年度が始まりました。
 学校給食は栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健全な発達を
 支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなどを
 学ぶ教材となるものです。みなさんの学校生活がより充実したものとなるように、
 日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。

