

# 4月 給食献立予定表

日付	こ ん だ て め い			お も な ざ い り よ う			加味-(kcal) 別パ(%) 脂質(g) 塩分(g)	家庭で補ってほしい食品 
	主食	牛乳	おかず・デザート	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を 整えるもとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品		
11 (月)	フィッシュバーガー	○	ホキフライ・キャベツソテー ポークビーンズ オレンジ <small>自分でつくろう!!</small>	牛乳 ホキ だいず ぶたにく なまクリーム	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく パセリ えだまめ トマト パプリカ オレンジ	パン あぶら ソース	629 27.4 21.2 2.78	いも類 きのこ類
12 (火)	ごはん	○	いわしのうめに ひとくちゼリー こまつなのなっとうあえ しんたまねぎのみそしる	牛乳 いわし みそ なっとう のり とうふ あぶらあげ	うめぼし しょうが こまつな にんじん もやし ねぎ たまねぎ ぶどうゼリー	ごはん ゼリー	607 28.5 19.2 2.42	緑黄色野菜 乳製品
1年給食開始/入学おめでとう献立								
13 (水)	ポークカレー	○	まめまめサラダ おいわいクレープ	牛乳 ぶたにく だいず	にんにく トマト たまねぎ にんじん しょうが りんご チャツネ コーン キャベツ えだまめ	ごはん じゃがいも カレーこ ガラムサラ ルウ ソース クレープ	770 24.2 22.9 1.36	きのこ類 海藻類
春の献立①								
14 (木)	なめし	○	ぶたにくのくわやき わふうサラダ はるやさいのみそしる	牛乳 ぶたにく のり あぶらあげ みそ	にんにく ほうれんそう もやし えのき キャベツ なのはな たまねぎ ねぎ	ごはん さとう	584 25.8 19.4 2.56	魚介類 いも類
15 (金)	のざわなチャーハン	○	なまあげのマーボーいため ワンタンスープ	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ	のざわな ねぎ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく たけのこ にんじん しいたけ	ごはん ごま トウモロコシ マカロニ ワンタン あぶら	593 23.1 18.8 2.23	海藻類 果実類
18 (月)	ごはん <small>(菜の花ふりかけ)</small>	○	あげどうふのにくあんかけ ゆかりあえ とんじる	牛乳 とうふ みそ とりにく ぶたにく	しょうが たまねぎ キャベツ もやし ゆかり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん あぶら でんぶん こんにやく	595 24.3 19.2 1.53	緑黄色野菜 魚介類
19 (火)	キャロットピラフ	○	シイラのパンこやき ABCスープ ヨーグルト	牛乳 シイラ とりにく こなチーズ ベーコン ヨーグルト	にんじん コーン パプリカ パズル パセリ キャベツ セロリー たまねぎ	ごはん パンこ カレックス マカロニ	645 30.4 18.9 1.89	いも類 きのこ類
20 (水)	やきそば	○	あげギョーザ(2こ) ちゅうかスープ カルピスゼリー	牛乳 ぶたにく ギョーザ とうふ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン チンゲンサイ ねぎ	めん ソース あぶら ごま カルピス さとう	548 21.5 22.4 2.51	海藻類 果実類
春の献立②								
21 (木)	たけのこごはん	○	とうふハンバーグ なのはなサラダ すましじる	牛乳 あぶらあげ とうふ ぶたにく かまぼこ	たけのこ にんじん しいたけ なのはな キャベツ コーン だいこん ねぎ こまつな	ごはん ごま ノンエッグマヨ	591 23.2 17.9 2.11	乳製品 いも類
22 (金)	やきにくどん	○	もやしナムル はるさめスープ あおのりこざかな	牛乳 ぶたにく とりにく かたくちいわし	にんにく しょうが たまねぎ こまつな はくさい にんじん しいたけ もやし	ごはん ごま はるさめ	630 27.4 17.9 2.65	豆・豆製品 果実類
25 (月)	ごはん	○	さわらのさいきょうやき だいずのいそに だんごじる	牛乳 だいず さわら みそ ひじき あぶらあげ とりにく みそ シーチキン	しょうが にんにく いんげん ねぎ だいこん にんじん こまつな	ごはん あぶら こんにやく こむぎこ	672 32.4 20.1 2.24	きのこ類 根菜類
26 (火)	わかめごはん	○	レバーとポテトのみそあえ こまつなのおひたし けんちんじる	牛乳 レバー わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし なまあげ	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	ごはん じゃがいも でんぶん あぶら ごま こんにやく	622 26.9 15.8 2.03	果実類 乳製品
27 (水)	しょくパン <small>(マカロン&amp;マレード)</small>	○	マカロニのクリームに にんじんサラダ パインゼリー	牛乳 とりにく なまクリーム シーチキン	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン きゅうり セロリー パイン	パン マカロニ こめこ パター じゃがいも ゼリー	587 21.1 18.2 2.04	魚介類 豆・豆製品
春の献立③								
28 (木)	ごはん <small>(のりごまふりかけ)</small>	○	メバルのにつけ はるキャベツのいそかあえ かぶのみそしる	牛乳 メバル のり なまあげ みそ	しょうが キャベツ ねぎ ほうれんそう かぶ こまつな にんじん もやし たまねぎ	ごはん ふりかけ	521 21.3 12.1 2.77	乳製品 いも類

## ご入学・ご進級おめでとうございます。



新入生を迎え、新年度が始まります。心も体も大きく成長するためには、健康が第一条件です。

その中でも「食事」は、体だけでなく心の健康にも繋がります。給食では、栄養バランスはもちろんのこと、心も満たされる笑顔溢れる給食を目指し、安心安全で楽しくおいしい給食を調理員さんと共に力を合わせて給食作りに取り組みますので、どうぞよろしくお願ひします。

### あうちの方へ ★給食室からのお願い★

- 清潔なマスクの持参もお願ひします。
- 毎日、清潔な箸とナプキンを持たせてください。
- 給食当番の順番が回ってきましたら、白衣・帽子の洗濯をお願ひします。
- 初めて口にする食材の可能性がありますので、毎月配布する

この給食献立表の「おもなざいりょう」で確認をお願いします。

#### 【アレルギーについて】

桜台小学校は、卵の除去食と飲用牛乳の停止のみ対応しています。それ以外のアレルギーに関しては対応しておりません。詳しくは、栄養士の落合までご連絡ください。

※4月の献立については、卵を使用していないアレルギーフリーで作っています。

### 今月の白井市産の食材

おこめ・ねぎ・こまつな



毎日、生産者の方が一生懸命育てた新鮮な食材を届けてくれて  
います。感謝して食べましょう。

☆食事の前は、せっけんで手をきれいに洗い、せいけつなハンカチで手をふきましょう。

☆食材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承ください。

☆毎日おはしを忘れずにもってきましょう。