

令和4年度

4月 よていこんだてひょう

こんげつのもくひょう「きゅうしょくのじゅんぴ・かたづけをきちんとしよう」

今月の千葉県産・白井市産の食材
こめ・牛乳・ぶたにく・とりにく・ながねぎ・にら
こまつな・もやし・ちんげんさい・ほうれんそう

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

日 ようび	こんだてめい		おも からだ 主に体をつくる	おも からだ ちようし 主に体の調子を	おも 主にエネルギーの	熱量	たんぱく 質	脂質	食塩 相当量
	牛乳	主食・おかず・デザート	もとなる食品 (あか)	整えるもとなる食品 (みどり)	もとなる食品 (き)	kcal (小) (中)	g (小) (中)	g (小) (中)	g (小) (中)
11月	○	むぎごはん チキンカレー あおなのソテー <i>ごはんにかけてたべよう♪</i>	牛乳 とりにく ウインナー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース コーン こまつな	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ルウ こめこ オリーブオイル	666 831	23.7 28.2	17.6 19.8	2.0 2.4
12月	○	ごはん マーボー豆腐 キムチいため ゼリーポンチ	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ たけのこ しいたけ はくさい もやし もも しめじ にら パイン みかん	こめ あぶら でんぱん ごまあぶら はるさめ ごま ももゼリー さとう	661 822	24.9 29.4	17.6 19.7	1.9 2.2
13月	○	げんまいごはん とんじる とりそぼろどんのぐ わふうかいそうツナサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ だいず ツナ かいそう とりにく	こんにやく ごぼう こまつな しょうが にんじん えだまめ きゅうり キャベツ	こめ げんまい あぶら じゃがいも さとう ドレッシング	651 811	33.6 40.0	15.9 17.6	2.2 2.5
14月	○	にゅうがくおめでどうこんだて わかめごはん おいわいすましじる いんげんとひきにくのいために おかかサラダ さくらゼリー <i>パンにはさんでたべよう♪</i>	牛乳 わかめ とりにく とうふ かまぼこ ハム ぶたにく かつおぶし	にんじん だいこん えのき こまつな さやいんげん たまねぎ しょうが キャベツ もやし	こめ はるさめ あぶら ゼリー	734	31.4	18.5	3.1
15月	○	◎セルフツナサンド◎ コッパパン ツナサンドのぐ トマトのABCスープ ジャーマンポテト ミルク	牛乳 とりにく ベーコン ツナ ウインナー	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ レモン きゅうり	パン あぶら マカロニ しろいんげんまめ ミルク さとう マヨネーズ じゃがいも	611 764	30.7 37.4	20.2 24.3	2.6 3.3
18月	○	ごはん ちゅうかふうコーンスープ ぼうぎょうざ(2個) こまつなのナムル ばくがゼリー	牛乳 とりにく とうふ たまご ぶたにく	にんじん えのき たまねぎ ちんげんさい コーン もやし こまつな キャベツ しそ ながねぎ にんにく	こめ でんぱん ごま ごまあぶら さとう こむぎこ ばくがゼリー	649 776	23.2 26.4	17.4 18.4	2.0 2.3
19月	○	たけのこごはん いもだんごじる ぎんざけのしおやき やさしいごまあえ	牛乳 とりにく ぎんざけ あぶらあげ	たけのこ しいたけ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	こめ いもだんご さとう ごま	641 798	30.1 35.7	19.1 21.5	3.0 3.7
20月	○	ココアあげパン ポークビーンズ マカロニのマセドアンサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン ぶたにく だいず ハム チーズ ヨーグルト	ビュアココア にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ トマト きゅうり コーン レモン	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ しろいんげんまめ	675 839	29.3 34.8	22.8 27.9	2.4 3.0

☆ 給食費(4・5月分)の引き落とし日は5月10日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。 ☆

21月	○	ごはん はるキャベツとしいたまねぎのみそじる いわしのしょうがに こまつなのなっとうあえ にゅうさんゼリー	牛乳 とりにく みそ あぶらあげ いわし なっとう かつおぶし とうふ	キャベツ しんたまねぎ ながねぎ しょうが こまつな にんじん	こめ にゅうさんゼリー	610 758	28.0 33.6	14.1 15.6	1.8 2.2
22月	○	ごはん もずくのかきたまじる ししゃものごまフライ (小:1本 中:2本) れんこんのきんぴら りんご こんぶとまっちゃんかけ	牛乳 もずく とりにく とうふ たまご ししゃも ぶたにく	たまねぎ しいたけ にんじん ちんげんさい れんこん ごぼう りんご	こめ でんぱん あぶら さとう ごま パンこ ごまあぶら かりかけ	618 832	25.7 33.2	18.8 26.0	1.8 2.4
25月	○	むぎごはん はつぼうさい しゅうまい (2個) はるさめサラダ <i>ごはんにかけてたべよう♪</i>	牛乳 ぶたにく なると うずらたまご えび ハム	にんじん たけのこ しいたけ はくさい たまねぎ しょうが さやいんげん もやし きゅうり	こめ あぶら でんぱん ごまあぶら パンこ こむぎこ はるさめ さとう ごま	738 889	30.7 35.3	22.0 23.6	2.2 2.5
26月	○	ペンネポロネーゼ ささみのレモンソースがけ ゆではなやさい ストロベリーカスタードタルト	牛乳 ぶたにく チーズ だいずミート とりにく スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ レモン ブロッコリー カリフラワー コーン	マカロニ ルウ でんぱん オリーブオイル あぶら さとう ドレッシング タルト	728 827	34.3 39.6	29.0 32.0	2.6 3.0
27月	○	むぎごはん ハヤシチュー チーズオムレツ キャベツのさんしょくサラダ <i>旬のたけのこです♪</i>	牛乳 ぶたにく たまご チーズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ バター じゃがいも ドレッシング なまクリーム ルウ	680 867	23.2 28.2	21.1 25.6	2.3 2.9
28月	○	げんまいごはん わかたけじる とりにくのかおりやき ひじきのいりに レモンゼリー チーズ(中)	牛乳 とうふ わかめ ぶたにく ひじき さつまあげ チーズ(中)	にんじん えのき たけのこ にんにく こんにやく えだまめ	こめ げんまい さとう でんぱん ごま あぶら ごまあぶら ゼリー	654 841	30.2 38.1	15.0 19.4	2.2 2.9

<保護者の方へ>

- ・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
- ・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
- ・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルギーを含む場合があります。
- ・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。詳しくは市のHPをご覧ください。
- ・「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



小学校平均値	658	28.2	19.1	2.3
小学校基準値	650	21.1~32.5	21.7~14.4	2.0未滿
中学校平均値	814	33.7	22.1	2.74
中学校基準値	830	27.0~41.5	18.4~27.6	2.5未滿

◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。
◎都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

ご入学・ご進級おめでとうございます!

楽しい学校生活を送るためには、健康第一!健康な身体は、毎日の食事がつくりまます。

学校給食は、成長期の子どもたちに必要な栄養をバランスよくとれるように献立内容を考えています。たくさんの種類の食品をとり、バランスのよい食事を心がけましょう。

給食センターでは、今年度も安全安心でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。