

令和8年度

4月 よていこんだてひょう(小学校)

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・ぎゅうにゅう・
ぶたにく・こまつな

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

実施日			こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			栄養量				
日	曜	牛乳		主に体をつくる もとなる食品 (あか)	主に体の調子を 整えるもとなる食品 (みどり)	主にエネルギーの もとなる食品 (き)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g	
13	月	○	★かみかみこんだて★ げんまいりごはん チンゲンサイのちゅうかはるさめスープ ピピンバ(にくのいために) きりほしだいこんのナムル ごはんとまぜてたべよう!	牛乳 とりにく ぶたにく みそ	にんじん チンゲンサイ はくさい たけのこ ながねぎ きくらげ しょうが きりほしだいこん もやし きゅうり	こめ げんまい はるさめ ごまあぶら さとう ごま	619	26.1	20.4	2.1	
14	火	○	ごはん いためやさいのみそしる ぶたにくとなまあげのもの ブロッコリーのマヨネーズあえ チーズ	牛乳 とりにく みそ ぶたにく きぬあげ チーズ	もやし えのき だいこん ながねぎ こまつな こんにやく にんじん さやいんげん しょうが ブロッコリー コーン	こめ ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ	624	25.8	25.3	1.9	
15	水	○	ごはん わかめスープ はるまき ホイコーロー	牛乳 とりにく とうふ なると ぶたにく わかめ	にんじん もやし たまねぎ キャベツ ながねぎ たけのこ ピーマン にんにく にら	こめ あぶら さとう こむぎこ はるさめ でんぱん ごまあぶら	630	22.9	23.1	2.3	
16	木	○	テーブルロール ABCマカロニスープ ポークチャップ ツナパイサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく ぶたにく ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ エリンギ にんにく トマト レモン もやし ほうれんそう	パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう でんぱん オリーブオイル	611	28.7	25.2	2.1	
17	金	○	※にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて※ わかめごはん おいわいすましじる はながたハンバーグてりやきソース おかかサラダ さくらゼリー	牛乳 とりにく とうふ かまぼこ わかめ ぶたにく ハム かつおぶし	だいこん えのき こまつな ながねぎ キャベツ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ	こめ さとう でんぱん あぶら ゼリー	609	25.2	17.6	2.8	
20	月	○	むぎごはん マーボーどうふ むらさきいもち にんじんサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ たまご ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ にら たけのこ しいたけ レモン コーン きゅうり	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぱん もちこ こむぎこ さつまいも ごまあぶら ごま	657	23.8	19.5	1.8	
21	火	○	こくとうパン こめこのシチュー きすのごまフライ コーンポテ いちごゼリー	牛乳 とりにく スキムミルク きす ウインナー	たまねぎ にんじん こまつな しめじ パセリ コーン	パン こめこ パンこ こむぎこ ごま なまクリーム バター あぶら じゃがいも オリーブオイル ゼリー	642	27.0	25.6	2.3	
22	水	○	むぎごはん さつまじる とりそぼろどんのぐ しおだれキャベツ ごはんにかけて たべよう!	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく だいず	だいこん ながねぎ こまつな しょうが にんじん えだまめ キャベツ もやし きゅうり にんにく	こめ おおむぎ さつまいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	624	29.2	17.0	1.9	
23	木	○	ペンネボロネーゼ ポテトとベーコンのオムレツ いろどりサラダ むしケーキ 新メニュー♪	牛乳 ぶたにく だいず スキムミルク ベーコン たまご チーズ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト パセリ キャベツ きゅうり ピーマン	ペンネルウ じゃがいも オリーブオイル バター あぶら さとう マヨネーズ むしケーキ	634	24.3	29.6	2.2	
24	金	○	ごはん にくじゃがいわしのうめに ほうれんそうのわふうサラダ	牛乳 ぶたにく いわし のり	たまねぎ こんにやく にんじん えだまめ ほうれんそう えのき うめぼし	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぱん	610	25.9	17.1	1.7	
27	月	○	ごはん ひらめんスープ いかチリソースフライ ちゅうかあえ とうにゅうプリン	牛乳 とりにく なると いか ハム わかめ	にんじん はくさい しいたけ ながねぎ こまつな きゅうり もやし たまねぎ にんにく しょうが	こめ こめめん パンこ こむぎこ でんぱん ごまあぶら あぶら さとう プリン	622	20.8	19.5	2.0	
28	火	○	ごはん ポークカレー チキンナゲット(2こ) あおなのソテー ごはんにかけて たべよう!	牛乳 ぶたにく 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 コーン こまつな	こめ あぶら じゃがいも ルウ こめこ パンこ こむぎこ オリーブオイル	674	25.9	23.6	2.3	
30	木	○	ごはん とんじる とりのからあげ ひじきのいりに	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく あぶらあげ ひじき さつまあげ	だいこん ごぼう こまつな しょうが にんにく にんじん こんにやく えだまめ	こめ じゃがいも ごまあぶら でんぱん あぶら さとう	650	29.8	21.6	2.0	
							平均栄養量	631	25.8	21.9	2.1
							基準栄養量	650	26.8	18.0	2.0

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。

<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ゲン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。



毎月の献立表をご確認ください

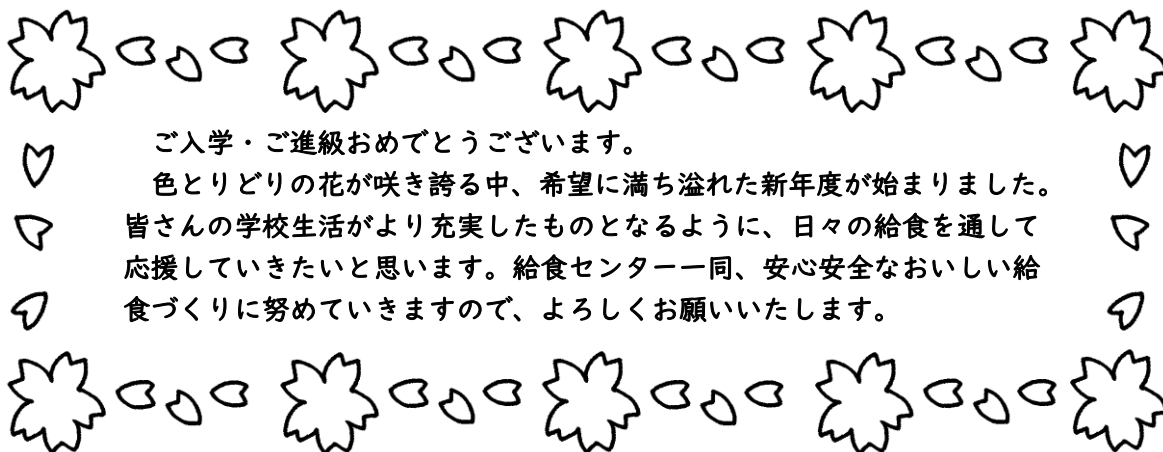


○毎月配布している献立表には、献立名や使用しているおもな食材などが書かれています。

食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。

○家族と一緒に確認して、給食の話題に触れてみましょう。お子様との会話のきっかけづくり、食への興味関心を引き出すなどにつながります。

○白井市学校給食センターでは、新栄養管理システムを導入しているため、食品成分を計測する物差しが異なっています。それにより、エネルギーの値が基準より低くなっていますが、給食提供量に問題はありませぬ。栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならぬということではありませぬのでご安心ください。



ご入学・ご進級おめでとうございます。

色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ち溢れた新年度が始まりました。

皆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。給食センター一同、安心安全なおいしい給食づくりに努めていきますので、よろしくお願ひいたします。

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。早寝、早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて体調を整えましょう。

