

令和5年度

4月 よていこんだてひょう

こんげつのもくひょう「きゅうしよくのじゅんび・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・さといも・ほうれんそう・こまつな
にら・かぶ・だいこん・ながねぎ・ぶたにく

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	しよしよく 主食・おかず・デザート	もとになる食品 (あか)	とどの 整えるもとになる食品 (みどり)	もとになる食品 (き)	kcal (小) (中)	g (小) (中)	g (小) (中)	g (小) (中)
12 水	○	ごはん マーボー豆腐 キャベツのみそいため ゼリーポンチ ごはんにかけてたべよう♪	牛乳 とうふ ぶたにく みそ テンメンジャン トウバンジャン	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 キャベツ ピーマン パイン みかん もも	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ゼリー	693 (中)	25.6 (小)	18.6 (中)	2.2 (中)
13 木	○	ごはん こんさいごまキムチじる ビビンバ(にくのいために・ナムル) ごはんとまぜてたべよう♪	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく トウバンジャン	だいこん ごぼう ながねぎ しょうが こまつな もやし にんじん にんにく はくさい こんにゃく	こめ あぶら さといも ごま さとう ごまあぶら	601 (小)	28.2 (中)	15.9 (小)	2.1 (小)
14 金	○	むぎごはん ポークカレー おかかサラダ	牛乳 ぶたにく ハム かつおぶし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ほうれんそう もやし	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ルウ こめこ さとう	657 (小)	23.9 (中)	15.9 (小)	1.9 (小)
17 月	○	ごはん とうふとじゃがいものみそじる いんげんとひきにくのいために ほうれんそうのわふうサラダ ちばけんさんなつとう 人気メニューです♪	牛乳 とうふ わかめ みそ ぶたにく のり なつとう	たまねぎ えのき にんじん さやいんげん しょうが ほうれんそう	こめ じゃがいも はるさめ あぶら さとう	638 (小)	25.4 (中)	17.6 (小)	2.3 (小)
18 火	○	🌸しんきゅうおいわいこんだて🌸 ごはん おいわいすましじる ぶたどんのぐ キャベツときゅうりのとさあえ さくらゼリー	牛乳 とりにく とうふ かまぼこ ぶたにく かつおぶし	だいこん えのき こまつな ながねぎ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ さとう あぶら ゼリー	678 (小)	29.0 (中)	19.4 (小)	2.9 (小)
19 水	○	◎セルフツナサンド◎ コッパパン かぶのポトフ ジャーマンポテト ツナサラダ(サンド用) グレープゼリー パンにはさんで たべよう♪	牛乳 とりにく ベーコン ウインナー ツナ	たまねぎ にんじん はくさい かぶ パセリ きゅうり	パン あぶら じゃがいも マヨネーズ ゼリー オリーブオイル	582 (小)	28.1 (中)	19.9 (小)	2.6 (小)
20 木	○	たけのこごはん のっぺいじる ぎんざけのしおやき ささみとほうれんそうのごまあえ チーズ(中)	牛乳 ぶたにく ぎんざけ とりにく チーズ(中)	たけのこ にんじん ながねぎ こまつな ほうれんそう もやし こんにゃく	こめ さといも でんぷん ごま さとう	627 (小)	32.1 (中)	18.9 (小)	3.0 (小)
21 金	○	ココアあげパン ポークビーンズ ブロッコリーのソテー ヨーグルト	牛乳 ベーコン ぶたにく だいたい ウインナー ヨーグルト	ココア にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えだまめ トマト ブロッコリー	パン あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル しろいんげんまめ	649 (小)	28.3 (中)	22.8 (小)	2.4 (小)
☆ 給食費(4・5・6月分)の引き落とし日は6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。 ☆									
24 月	○	ごはん にくじゃが あまからあげごぼう きりぼしだいこんとツナのごまサラダ かたぬきチーズ(中) 人気メニューです♪	牛乳 ぶたにく ツナ チーズ(中)	たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ ごぼう きりぼしだいこん きゅうり	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう でんぷん	708 (小)	23.1 (中)	18.1 (小)	1.9 (小)
25 火	○	パンネポロネーゼ クリスマスチキン にんじんサラダ むしケーキ	牛乳 ぶたにく とりにく だいたいミート チーズ スキムミルク ツナ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ きゅうり コーン	マカロニペンネ ルウ オリーブオイル さとう ごま むしケーキ	661 (小)	27.6 (中)	28.2 (小)	2.3 (小)
26 水	○	★かみかみこんだて★ ごはん とんじる ししゃものごまフライ(小:1本 中:2本) かみかみかいそうサラダ こんぶとまっちゃんふりかけ よく噛んでたべよう♪	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ししゃも かいそう ちりめん	こんにゃく ごぼう こまつな キャベツ きりぼしだいこん にんじん えだまめ	こめ じゃがいも パンこ あぶら ドレッシング ごま ふりかけ	607 (小)	24.4 (中)	18.2 (小)	2.1 (小)
27 木	○	しよくパン はるキャベツのポトフ パンネのラザニアふう ブロッコリーとコーンのサラダ ブルーベリージャム	牛乳 とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん パセリ トマト ピーマン ブロッコリー コーン	パン あぶら さとう マカロニペンネ オリーブオイル ジャム	548 (小)	22.4 (中)	19.5 (小)	2.3 (小)
28 金	○	★しゅんのしよくざい たけのこ★ ごはん わかたけじる マーマレードチキン ひじきのいりに りんご(あか・きいろ)たべくらべ	牛乳 とうふ わかめ とりにく ぶたにく ひじき さつまあげ	たけのこ にんじん えのき しょうが にんにく こんにゃく えだまめ りんご	こめ でんぷん マーマレードジャム さとう あぶら	605 (小)	29.6 (中)	14.2 (小)	2.0 (小)

小学校平均値	635	26.7	19.0	2.4
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	780	32.1	22.8	2.9
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。

<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。



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。好き嫌いせず、バランスのよい食事をしましょう。

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いいたします。