

学校給食予定献立表 4月分

【小学校】

八潮市教育委員会

令和6年度

日曜	献立名			材 料 名			栄養量 エネルギー たんぱく質	ワンポイント アドバイス	
	しゅしよく	牛乳	お か ず	スープ	ちやにくやほねになるもの 【あかのなかま】	からだのちようしをとのえるもの 【みどりのなかま】			ねつやちからになるもの 【さいろのなかま】
10 水	●ハヤシライス		はるのいろどりサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんじん・たまねぎ・トマトかん マッシュルーム・こまつな・キャベツ コーン・ピーマン(あか)・たけのこ	こめ・じゃがいも・あぶら マーガリン・ルウ ばいせんごまドレッシング	690kcal 23.3g	しんねんどさいしょのきゅうしよくです。はしなどわすれないようにしましょう。
11 木	ご は ん		さばのしおやき きりほしだいこんのマヨあえ いりどり	さわ に かん 沢 煮 菰	ぎゅうにゅう・さば ハム・とりにく かまぼこ	きりほしだいこん・にんじん ほうれんそう・れんこん・さやいんげん ごぼう・はくさい・しいたけ	こめ・さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	673kcal 27.3g	さかなのほねにきをつけて、よくかんでたべましょう。
12 金	ひ じ き 飯		いかのゆずふうみあげ にくだんごのケチャップあえ にらたまいため・(みかんゼリー)	かしわんふう 柏 椀 風 すまし汁	ぎゅうにゅう・ひじき あぶらあげ・いか たまご・にくだんご・とりにく	にんじん・えだまめ・にら たまねぎ・かんぴょう・しめじ こまつな・ゆず	こめ・さとう かたくりこ・あぶら みかんゼリー	684kcal 31.1g	にほんのきょうりょうり【中国・四国地方】
15 月	みそラーメン		はっほうさい あげぎょうぎ フルーツあんじん		ぎゅうにゅう・とりにく・なると ぶたにく・あさり・いか えび・あげぎょうぎ・みそ	チンゲンさい・もやし・メンマ・にんじん ねぎ・コーン・はくさい・たけのこ えだまめ・たまねぎ・きくらげ・ももかん	ちゅうかめん・ごまあぶら あぶら・かたくりこ あんにんどうふ	672kcal 30.3g	めんはふろをあげるまえにおわんにはいるりょうにわけてからおわんにいれましょう。
16 火	ご は ん		ぶたつたのあまからだれ ささがきごぼうのうまに さくらえびとこまつなこんぶあえ	じよ すまし汁	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・さくらえび こんぶ・はんぺん	ごぼう・にんじん・さやえんどう だいこん・こまつな・はくさい まいたけ・ねぎ	こめ・かたくりこ あぶら・さとう ごま	649kcal 26.0g	かみかみデー よくかんでたべよう
17 水	菜 飯		◆メンチカツ ポテトサラダ とうふのスパイシーに	こん さい じよ 根 菜 汁	ぎゅうにゅう・ハム メンチカツ・とうふ ウィンナー・みそ	キャベツ・ピーマン(みどり)・あか・き れんこん・にんじん・たまねぎ だいこん・ごぼう・ねぎ	こめ・あぶら じゃがいも・さとう ノンエッグマヨネーズ	689kcal 23.1g	♪2~6ねんせい 1ねんせいがまわってたらでつであげましょう。
	なめしおにぎり		◆メンチカツ ポテトサラダ		にゅうさんきんりゅういちごあ いメンチカツ ハム	ピーマン(みどり)・あか・き キャベツ	こめ・あぶら じゃがいも・さとう ノンエッグマヨネーズ	503kcal 15.4g	☆1ねんせい きょうからきゅうしよくがはじまります!
18 木	コーンピラフ		チキンのトマトソース フライドポテト コールスローサラダ	や さい 野菜スープ	ぎゅうにゅう ベーコン・とりにく ちくわ	コーン・ピーマン(みどり)・あか・たまねぎ さやいんげん・トマトかん・キャベツ にんじん・こまつな・しめじ・エリンギ	こめ・マーガリン・かたくりこ さとう・フライドポテト・あぶら コールスロドレッシング	690kcal 23.1g	♪2~6ねんせい コーンピラフはあざやかなしぐさで食べてください。
	メロンパン		チキンのトマトソース フライドポテト コールスローサラダ		とりにく ちくわ	たまねぎ・トマトかん・にんじん キャベツ・ピーマン(みどり)	アツクサヤス・献立・お メロンパン・フライドポテト・あぶら コールスロドレッシング	523kcal 14.4g	☆1ねんせい 17にち~22にちまでとくべつメニューです。
19 金	ご は ん		さけのさいきょうやき にくじゃが もやしとささみのあえもの	み そ 汁	ぎゅうにゅう・さけ ぶたにく・とりにく あぶらあげ・みそ	にんじん・たまねぎ・さやいんげん もやし・ほうれんそう ピーマン(あか)・キャベツ	こめ・さとう あぶら・じゃがいも ごま・ごまあぶら	635kcal 33.5g	♪2~6ねんせい まいつき19にちはしぐさのめいじです。
	さけわかめおにぎり		にくじゃが ミートグラタン		ぎゅうにゅう さけわかめごはんのもと ぶたにく	にんじん・たまねぎ さやいんげん	こめ・じゃがいも さとう ミートグラタン	551kcal 22.9g	☆1ねんせい にくじゃがはにんぎのあるメニューです。
22 月	照り焼き ハンバーガー (セサミバーズ)		てりやきハンバーガー コーンコロッケ こまつなとツナのさっぱり	ガンボスープ (トマスープ)	ぎゅうにゅう・ハンバーガー ツナ・ウィンナー あさり・えび	キャベツ・こまつな・にんじん たまねぎ・トマトかん・オクラ ピーマン(き)	セサミバーズ あぶら・さとう・かたくりこ コーンコロッケ	650kcal 26.1g	♪2~6ねんせい せかいのりょうり【アメリカ】
	やきそば		てりやきハンバーガー ポイルブロッコリー (むしパン)		ぎゅうにゅう とりにく ハンバーガー	ちんげんさい・たまねぎ キャベツ・にんじん もやし・ブロッコリー	ちゅうかめん あぶら・さとう かたくりこ・むしパン	538kcal 22.5g	☆1ねんせい やきそばがひざしおりにきゅうしよくでうじょう!
23 火	●カレーライス		フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう・ぶたにく なまクリーム ヨーグルト	にんじん・たまねぎ トマトかん・パインかん ももかん・みかんかん	こめ・じゃがいも マーガリン・ルウ あぶら・さとう	709kcal 24.1g	きょうから1ねんせいもごはんとかカレーのもりつけがはじまります。
24 水	たけのこごはん		とりにくのハーブやき むしかいせんぎょうぎ こまちゃんおはなばたけソテー	み そ 汁	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・たまご とりにく・かいせんぎょうぎ さつまあげ・みそ	たけのこ・にんじん・しいたけ もやし・たまねぎ・こまつな ピーマン(あか)	こめ・あぶら じゃがいも さとう・かたくりこ	681kcal 31.5g	ハッピーごまちゃんデー やしおしさんこまつなをつかいます
25 木	ご は ん		◆とんかつ はるさめソテー コーンサラダ	けんちん汁	ぎゅうにゅう とんかつ・ハム あぶらあげ	アスパラガス・もやし・ピーマン(あか)・コーン たけのこ・にんじん・きくらげ・たまねぎ キャベツ・だいこん・こまつな・ねぎ・ごぼう	こめ・あぶら はるさめ・ごまあぶら コーンクリームドレッシング	643kcal 29.6g	ソースのかけすぎにきをつけましょう!
26 金	●すき焼き風丼		チーズサラダ (カスタードクレープ)		ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・チーズ ツナ	もやし・にんじん・たまねぎ・しいたけ こまつな・ごぼう・キャベツ・ねぎ ブロッコリー・ピーマン(き)	こめ・さとう・かたくりこ わふうごまドレッシング カスタードクレープ	681kcal 29.0g	きょうからはじめてとうじょうするデザートです。
30 火	ご は ん		とりにくのからあげ こまつなとハムのにびたし ひじきに	み そ 汁	ぎゅうにゅう・とりにく ハム・ひじき こうやどうふ・みそ	キャベツ・こまつな・コーン にんじん・しいたけ・さやえんどう たまねぎ・しめじ・だいこん	こめ・こむぎこ あぶら さとう・ふ	675kcal 28.8g	とりにくのからあげはサクとしたころもがおいしさのみみつです。

祝
ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度もおいしい給食を作ります。楽しみにしてください。

4月12日「中国・四国地方の郷土料理」
「ひじき飯」は愛媛県の郷土料理で油揚げを「から揚げ」と呼ぶ地域があります。「柏椀」は山口県郷土料理で本来は冷たいだしをかけて食べる鶏肉が入ったすましですが給食では温かい汁物にしました。

4月17日「新1年生給食がスタート」
17日から22日まで新1年生特別メニューです。食べやすい献立になっています。

給食はじまります!
マスクははなまでおろす。ほろしにかみのけをきちんと入れる。手洗せっけんできれいにあらう。おめがみかくさる。

毎月19日は「食育の日」
今年度から食育の日に和食の献立をご紹介します。和食は栄養バランスがよい食事です。

4月22日「世界の料理：アメリカ」
おかずの「照り焼きハンバーガー」をパンにはさんで「ハンバーガー」にして食べましょう。「ガンボ」とはフランス語で「オクラ」のことでオクラのとろみと肉や魚のうま味を加えたトマト味のスープです。

平均摂取栄養量 (新1年)	612kcal 24.2g
平均摂取栄養量 (2~6年)	673kcal 27.6g
基準栄養所要量	650kcal 21.1~32.5g

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。

給食費のお知らせ
給食費は学校での集金になります。学校が指定した集金日に指定された金額を集金袋に入れて児童に持たせていただきますようお願いいたします。集金日等は、学校でよりご確認ください。

●が付く日はスプーンを持ってきてください。
◆が付く日はソースが付きます。()は別送品です。