

4 月こんだて予定表

小学校



このマークの日は食品ロス削減の日

木更津市学校給食センター

日	曜日	こんだて		おもなざいりょう			栄養素量					
		しゅしょくのみものこぶくろなど	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g		
9	火	はちみつパン ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク ごぼうサラダ	パン 油	じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉	たまねぎ マッシュルーム きゅうり ごぼう	にんじん トマト とうもろこし	604	23.2	20.3	2.4
10	水	ごはん ぎゅうにゅう	さばかんこくふうみやき ナムル トックスープ	米 ごま油	ごま さとう トック	牛乳 ハム	さば ぶた肉	ほうれんそう にんじん たまねぎ にら	602	25.0	25.3	2.2
11	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナいため ブロッコリーサラダ とうにゅうプリンタルト	米 はるさめ ごま油	油 さとう	牛乳 みそ	ぶた肉	長ねぎ にんにく・しょうが もやし カリフラワー ブロッコリー きゅうり	580	21.9	20.1	1.7
12	金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき コーンとキャベツのサラダ みそしる アセロラミルク	米 さとう	油 さといも	牛乳 わかめ みそ	とり肉 豆腐	しょうが きゅうり とうもろこし キャベツ	566	28.4	12.2	2.2
15	月	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース きりぼしだいこんのツナサラダ ポトフ	米 ごま油	さとう いももち	牛乳 ツナ ウイナー	とり肉 ぶた肉	切干しだいこん きゅうり キャベツ こまつな	646	26.6	23.5	2.4
16	火	ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー ひじきのマリネ ヨーグルト	米 じゃがいも	油 さとう	牛乳 ひじき ヨーグルト	ぶた肉 ハム	にんにく えだまめ にんじん	595	22.0	18.3	2.4
17	水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのねぎソースかけ ごもくきんぴら みそしる いちごクレープ	米 ごま油 さといも	さとう 油	牛乳 ぶた肉 みそ	とり肉 わかめ	長ねぎ にんにく ごぼう たまねぎ	592	26.0	18.1	1.8
18	木	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 さかなサラダステーキ(たら) かいそうサラダ	米 さとう ごま油	油 でんぱん ごま	牛乳 だいず みそ わかめ	ぶた肉 豆腐 たら ハム	にんにく・しょうが 干しいたけ にんじん きゅうり ハム	593	30.4	19.9	2.1
19	金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに クイツティオのサラダ おろしじる ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン	米 ごま	クイツティオ (↑米粉麺)	牛乳 豆腐 さば	とり肉 油揚げ	とうもろこし きゅうり 長ねぎ	653	31.1	25.1	1.8
20	土	こくとうパン ぎゅうにゅう	たれつきにくだんご(2こ) キャベツのクリームスープ	パン	油	牛乳 ベーコン	とり肉 豆乳	たまねぎ えだまめ	607	23.3	20.4	1.9
22	月	ごはん ぎゅうにゅう	とうふハンバーグ(てりやきソース) ごまあえ さつまじる	米 でんぱん ごま油 いももち	さとう ごま さつまいも	牛乳 とり肉 みそ	豆腐 ハム	ほうれんそう にんじん 長ねぎ	581	28.0	15.6	2.2
23	火	はちみつパン ぎゅうにゅう	ミートソースパスタ やさいコロッケ コーンとキャベツのサラダ	パン 油 じゃがいも	マカロニ さとう パン粉	牛乳 だいず	ぶた肉	たまねぎ・にんじん にんにく トマト きゅうり とうもろこし	647	23.4	21.4	1.9
24	水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのしおこうじやき あさづけ ひつつみじる いちごとみかんのにしよくゼリー	米 ひつつみ (↑米粉平麺)	油	牛乳 ぶた肉	とり肉	にんにく キャベツ しょうが ごぼう	602	30.1	12.2	2.4
25	木	ごはん ぎゅうにゅう	チヂミ おいものそぼろに はるさめサラダ	米 ごま油 さといも はるさめ	油 じゃがいも さとう 米粉	牛乳 わかめ	ぶた肉 とり肉	たまねぎ 干しいたけ きゅうり	622	23.1	18.1	2.3
26	金	ごはん ぎゅうにゅう	しろみざかなチリソース いそあえ けんちんじる とうにゅうブラマンジェ	米 油 ごま油 さといも	米粉 さとう ごま	牛乳 ブルーホワイティング (↑白身魚) 豆腐	のり ぶた肉 油揚げ	にんにく きゅうり もやし	637	23.7	22.3	2.4
27	土	こくとうパン ぎゅうにゅう	たれつきにくだんご(2こ) キャベツのクリームスープ	パン	油	牛乳 ベーコン	とり肉 豆乳	たまねぎ えだまめ	607	23.3	20.4	1.9
30	火	ごはん ぎゅうにゅう	だいずのキーマカレー こんがのサラダ	米 さとう	油 ごま油	牛乳 だいず ハム	ぶた肉 こんが	たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ	623	26.2	22.3	2.6

*都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

*主な材料は、使用しているすべての材料を記載しているわけではありません。

平均値	609 kcal	25.6 g	19.7 g	2.2 g
		17 %	29 %	
小学校基準値	650kcal	13~20%	20~30%	2.0g未満

※たんぱく質、脂質は摂取エネルギーに占める割合
※基準値は小学校中学年(3・4年生)を基準にした値です。

4月は給食費の口座振替はありません。
今年度最初の振替日は5月31日です。

小学校給食(中学年)の
1食あたりの食塩相当量基準は
2.0g未満です。

給食食材産地情報一覧は
こちらから→



予定献立表・給食写真は
こちらから→

