

4 月こんだて予定表

小学校



人参・大根の皮使用で
食品ロス削減！

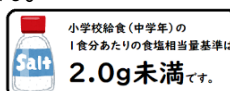
木更津市学校給食センター

日	曜日	こ ん だ て		お も な ざ い り ょ う				栄 養 素 量					
		しゅしよく・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	水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのかんこくふうみづけ ナムル トックスープ	米 さとう トック	ごま油 油 ごま	牛乳 ハム	さば とり肉	にんじん ほうれんそう しょうが こまつな	たまねぎ もやし 干しいたけ	584	24.2	23.5	1.9
10	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナいため はなやさいサラダ とうにゅうプリンタルト	米 さとう はるさめ	ごま油 油	牛乳 みそ 豆乳	ぶた肉 ひよこまめ	にんじん にんにく・しょうが にら きゅうり ブロッコリー	たまねぎ 長ねぎ もやし カリフラワー	601	21.3	20.5	1.6
11	金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき こまつなとコーンのソテー だいこんのみそしる アセロラミルク	米 さといも	油	牛乳 ウインナー みそ	とり肉 油揚げ	にんじん こまつな 大根	しょうが とうもろこし 長ねぎ	564	28.9	16.2	2.0
14	月	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース ひじきのマリネ やさいのコンソメスープ	米 さとう	油 マカロニ	牛乳 ぶた肉 ハム	とり肉 ひじき ベーコン	にんじん トマト もやし	たまねぎ きゅうり ほうれんそう	559	23.0	17.4	2.0
15	火	ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー ささみのサラダ ヨーグルト	米 じゃがいも	油 さとう	牛乳 とり肉	ぶた肉 ヨーグルト	にんじん にんにく しょうが もやし	たまねぎ えだまめ きゅうり	592	22.9	17.8	2.2
16	水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくねぎソースかけ ごもくきんぴら キャベツのみそしる いちごクレープ	米 さとう ごま	ごま油 油	牛乳 ぶた肉 生揚げ	とり肉 みそ	にんじん 長ねぎ ごぼう キャベツ	たまねぎ にんにく・しょうが さやいんげん こまつな	595	23.3	20.4	2.2
17	木	こくとうパン ぎゅうにゅう	ミートソースパスタ やさいコロケ コーンとキャベツのサラダ	パン さとう じゃがいも	油 マカロニ 小麦粉	牛乳 だいた	ぶた肉	にんじん にんにく トマト とうもろこし	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	655	23.6	21.6	2.2
18	金	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーとうふ チキンナゲット かいそうサラダ	米 さとう ごま油	油 でんぷん ごま	牛乳 だいた とり肉 わかめ	ぶた肉 豆腐 おから ハム	にんじん にんにく・しょうが 長ねぎ キャベツ	たまねぎ 干しいたけ きゅうり にら	563	26.8	18.7	2.3
21	月	ごはん ぎゅうにゅう	とうふハンバーグ ごまあえ とんじる	米 さといも ごま	ごま油 でんぷん さとう	牛乳 ハム みそ	豆腐 ぶた肉	にんじん ほうれんそう もやし ごぼう 大根 長ねぎ	たまねぎ 干しいたけ きゅうり 大根 長ねぎ	563	26.3	17.5	2.6
22	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 さとう ごま	油 じゃがいも	牛乳 だいた	ぶた肉	にんじん マッシュルーム トマト とうもろこし	たまねぎ しめじ きゅうり ごぼう	605	23.8	21.1	2.5
23	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 ひつまじり いちごとみかんのゼリー	米 米粉めん	油	牛乳 ぶた肉	とり肉	にんじん にんにく・しょうが キャベツ えのきたけ	たまねぎ きゅうり 大根 いちご みかん	562	27.7	14.2	2.4
24	木	ごはん ぎゅうにゅう	チヂミ おいものそばろに はるさめサラダ	米 さとう じゃがいも はるさめ	油 ごま油 さといも 米粉	牛乳 とり肉	ぶた肉 わかめ	にんじん たまねぎ 干しいたけ きゅうり	たまねぎ さやいんげん	620	23.1	18.1	2.7
25	金	ごはん ぎゅうにゅう	タラのこめちリソースフライ いそあえ けんちんじる ソーダフロートふうゼリー	米 さとう ごま 米粉	油 ごま油 さといも	牛乳 わかめ ぶた肉	たら のり 生揚げ	にんじん 長ねぎ もやし ごぼう	にんにく きゅうり ごぼう	613	21.9	18.6	2.5
28	月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに クイッティオサラダ おろしじる ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン	米 ごま	米粉めん	牛乳 とり肉	さば 生揚げ	にんじん きゅうり 長ねぎ	とうもろこし 大根 えのきたけ	628	27.4	22.2	1.9
30	水	ごはん ぎゅうにゅう	だいたのキーマカレー こんぶのサラダ	米 さとう	油 ごま油	牛乳 だいた ハム	ぶた肉 こんぶ	にんじん にんにく とうもろこし キャベツ	たまねぎ えだまめ きゅうり	627	26.6	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。

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6月2日です。



平均値	595 kcal	24.7 g	19.3 g	2.2 g
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。

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→

