

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

今日のお米は、「きさらづ学校給食米[®]」(有機米)を使用しています。

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	おもに小麦粉 のもとになる	おもにたんぱく質 のもとになる	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	木	はちみつパン ぎゅうにゅう	マカロニのクリームに はなやさいサラダ さくらゼリー	パン 油 ごま	マカロニ 米粉	牛乳 豆乳	とり肉 たまねぎ ほうれんそう とうもろこし カリフラワー	606	25.4	18.2	2.2
10	金	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき ワンタンスープ みそドレッシングサラダ	米 油 さとう	小麦粉 ごま油 ごま	牛乳 とり肉 ツナ	なると わかめ みそ	592	20.3	22.5	2.7
13	月	ごはん ぎゅうにゅう ミルメーク	かつおコロッケ とんじる ごまあえ	米 パン粉 ごま	じゃがいも 油 さとう	牛乳 ぶた肉 みそ	かつお 豆腐 たまねぎ ごぼう もやし	588	21.8	19.4	2.2
14	火	こくとうパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ わかめサラダ ひとくちはちみつレモンゼリー	パン 油 さとう	マカロニ じゃがいも	牛乳 ウインナー わかめ	ぶた肉 だいず ツナ	604	25.7	19.0	2.2
15	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぼうぎょうざ ビーフンスープ ちくわののりあえ メープルマフィン	米 米粉めん さとう	小麦粉 ごま油 ごま	牛乳 とり肉 のり	ぶた肉 竹輪 たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ こまつな きゅうり	563	20.3	16.4	2.2
16	木	ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー キャベツとコーンのサラダ いちごクレープ	米 じゃがいも ごま	油 米粉	牛乳 だいず	ぶた肉 たまねぎ きゅうり しょうが	656	20.9	23.2	2.1
17	金	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグ みそちゃんこ ブロッコリーのおかかあえ ヨーグルト	米 でんぷん ごま	さとう 油 ごま油	牛乳 とり肉 油揚げ かつお節	ぶた肉 豆腐 みそ ヨーグルト	581	28.2	17.7	2.0
20	月	ごはん ぎゅうにゅう	しゅうまい(2こ) マーボーどうふ ナムル	米 さとう ごま 油	小麦粉 でんぷん ごま油	牛乳 とり肉 だいず ハム	ぶた肉 豆腐 みそ	597	29.2	19.3	2.3
21	火	ごはん ぎゅうにゅう	あじいそベフライ すきやきに もやしのごますあえ サイダーゼリー	米 油 ごま	パン粉 さとう ごま油	牛乳 あおさ 焼き豆腐	あじ ぶた肉	570	23.8	17.9	2.3
22	水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ みそしる ひじきのいために	米 油	でんぷん さとう	牛乳 油揚げ みそ だいず	とり肉 ひじき ぶた肉 さつま揚げ	575	28.2	17.6	2.4
23	木	はちみつパン ぎゅうにゅう	ミートソースパスタ チキンナゲット(2こ) ブロッコリーサラダ	パン 油	マカロニ ごま	牛乳 だいず おから	ぶた肉 とり肉	610	26.5	20.7	2.2
24	金	ごはん ぎゅうにゅう	メンチカツ トックいりわかめスープ あさづけ みかんゼリー	米 ごま	トック ごま油	牛乳 だいず わかめ	とり肉 豆腐	597	20.2	18.4	2.1
27	月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやき さつまじる いそあえ ブルーベリータルト	米 さつまも さとう	油 ごま油 ごま	牛乳 ぶた肉 豆腐 のり	さわら みそ 油揚げ	603	24.9	19.4	1.9
28	火	こくとうパン ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース ABCスープ ごぼうサラダ	パン 油 さとう	マカロニ ごま	牛乳 とり肉	ぶた肉 たまねぎ ほうれんそう きゅうり	611	26.7	22.0	2.7
30	木	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク クイティオのサラダ マスケットゼリー	米 油 さとう	じゃがいも 米粉 米粉めん	牛乳 だいず	ぶた肉 ツナ たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	597	21.8	18.1	2.0

*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	597 kcal	24.3 g	19.3 g	2.2 g
小学校基準値	650kcal	13~20%	20~30%	2.0g未満



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。

※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。