

給食予定献立表

令和3年度 4月

松戸市立根木内小学校

日	曜日	こんだて名		あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g	
				おもに血や肉となり 体を作るものとなる	おもに体の調子を整え 病気をしないようにする	おもにエネルギーになり 体を動かすものとなる	調味料類					
7	水	きなこあげパン ソーセージとまめのトマトに アルファベットスープ デコポン ぎゅうにゅう	スプーン	きなこ ぶたにく ウイン ナー だいず ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマトピューレー パセリ キャベツ ほうれんそう デコポン	はいがパン あぶら さんおん とう じゃがいも サラダあぶら マカロニ	しお とりスープ ケチャップ ウスターソース あかワイン こしょう しろワイン うすくち しょうゆ	691	25.0	27.8	2.4	
8	木	わかめごはん なまあげのにくまき ごまずあえ みそしる ピンキーオレンジ ぎゅうにゅう	はし	わかめ ぶたにく なまあげ あぶらあげ しろみそ あか みそ ぎゅうにゅう	おろししょうが キャベツ こまつな にんじん たまねぎ オレンジ	しちぶつきまい ごま さんお んとう でんぶん さとう じゃ がいも	さけ しょうゆ みりん す かつおぶし	626	24.3	20.9	2.7	
12	月	ごはん カルチャンつくだに にくじゃが みそしる りんご ぎゅうにゅう	はし	にぼし かつおぶし しおこ んぶ ぶたにく なまあげ あかみそ しろみそ ぎゅう にゅう	たまねぎ にんじん こんにやく ほし しいたけ さやいんげん だいこん え のきたけ ぶなしめじ あおねぎ りん ご	こめ しちぶつきまい ごま さ とう じゃがいも サラダあぶら さんおんとう	す しょうゆ さけ みりん かつおぶし	590	20.8	13.2	2.3	
13	火	おやこどんぶり ひたしあおまめ みそしる グレープフルーツ ぎゅうにゅう	はし スプーン	とりにく たまご あおだい ず ひじき あぶらあげ ぶ たにく しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しらたき あおね ぎ きりほしだいこん こまつな グ レープフルーツ	しちぶつきまい サラダあぶら さんおんとう さとう	しょうゆ さけ みりん しお す かつおぶし	606	27.3	18.4	2.3	
14	水	とりなんばんうどん しおむすび ししゃもフライ からしあえ デコポン ぎゅうにゅう	はし	とりにく あぶらあげ ししゃ もフライ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつ な キャベツ もやし デコポン	うどん でんぶん こめ あぶ ら さとう	かつおぶし さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ し お とうがらし マスタード	580	21.5	16.9	2.3	
15	木	ハヤシライス かいそうサラダ きなこまめ ぎゅうにゅう	スプーン	ぶたにく かいそうミックス いりだいず きなこ ぎゅう にゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり	しちぶつきまい オリーブゆ こむぎこ パター サラダあぶ ら ごまあぶら さとう ごま	とりスープ あかワイン ケ チャップ ちゅうのうソース しょうゆ しお こしょう ロー リエ す	588	21.7	17.7	2.2	
16	金	ごはん マーボーどうふ ごまきゅうり りんごゼリー ぎゅうにゅう	はし スプーン	どうふ ぶたにく まめみそ あかみそ かんてん ぎゅう にゅう	たまねぎ にんじん ながねぎ いら ほしいたけ たけのこ にんにく しょうが きゅうり りんごジュース	こめ しちぶつきまい サラダ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごま みずあめ	さけ しょうゆ オイスター ソース ちゅうのう す	603	23.5	18.9	2.1	
19	月	たけのこごはん さわらフライ ごまずあえ みそしる ぎゅうにゅう	はし	あぶらあげ さわら とう にゅう とうふ わかめ しろ みそ あかみそ ぎゅうにゅう	たけのこ キャベツ こまつな にんじ ん ながねぎ	しちぶつきまい さとう こむぎ こ パンこ あぶら ごま	さけ しょうゆ しお こしょ う ちゅうのうソース す かつお ぶし	600	26.9	22.0	2.3	
20	火	まるパン タンドリーチキン ポテトのフレンチサラダ ミネストローネスープ デコポン ぎゅうにゅう	フォーク スプーン	とりにく ヨーグルト ベー コン あさり ぎゅうにゅう	おろしにんにく おろししょうが レモン かじゅう にんじん プロックリー きゅ うり コーン たまねぎ キャベツ セロ リー マッシュルーム トマト トマト ジュース パセリ デコポン	はいがパン じゃがいも サラ ダあぶら オリーブゆ さとう マカロニ コーンスターチ パ ター	しお こしょう ケチャップ カ レー ターメリック す とり スープ しろワイン	639	26.5	23.9	2.4	
21	水	なめし こうやどうふのあげに たまごスープ ココアアーモンド ぎゅうにゅう	はし	とりにく あおだいず こお りどうふ たまご きなこ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たまねぎ あか ピーマン きピーマン ながねぎ いら	しちぶつきまい ごま じゃが いも でんぶん あぶら さん おんとう アーモンド さとう	なめしの素 しょうゆ みりん さけ かつおぶし とりスープ うすくちしょうゆ しお こしょ う ココア	697	27.4	26.3	2.2	
22	木	わふうボンゴレスパゲティ パナナケーキ ポテトスープ きよみオレンジ ぎゅうにゅう	フォーク スプーン	あさり ベーコン とうふ ぎゅうにゅう とうにゅう な まクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな にんにく パナナ コーン きよみオレンジ	スパゲッティ オリーブゆ パ ター こむぎこ きびぎとう メープルシロップ チョコレート じゃがいも	しろワイン しょうゆ しお こ しょう ベーキングパウダー ラムさけ パセリ とりスープ	627	20.0	21.9	2.3	
23	金	ごはん さばのかんろに おひたし さつまいもじる ピンキーオレンジ ぎゅうにゅう	はし	さば ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅう にゅう	オレンジピューレ しょうが ながねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん あおねぎ オレンジ	こめ しちぶつきまい さんお んとう さつまいも	しょうゆ さけ みりん かつ おぶし	667	24.6	24.5	2.7	
26	月	カレーライス じゃこごまサラダ かぼちゃプリン ぎゅうにゅう	スプーン	ぶたにく ちりめんじゃこ うにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょう が トマトジュース トマト きゅうり プ ロックリー キャベツ かぼちゃ	しちぶつきまい じゃがいも サラダあぶら こむぎこ パ ター ごま さとう プリン	とりスープ あかワイン しお こしょう チャツネ しょうゆ ちゅうのうソース ウスター ソース カレー ターメリック ク ガラムマサラ バブリカ マサラマイルド みりん	650	20.9	17.7	1.8	
27	火	ごはん さけのマーメイドソースかけ のりずあえ みそしる きよみオレンジ ぎゅうにゅう	はし	ぎんざけ あかみそ のり わかめ しろみそ ぎゅう にゅう	こまつな もやし にんじん だいこん ながねぎ えのきたけ きよみオレン ジ	こめ しちぶつきまい でんぶ ん あぶら マーメイド ごま	さけ す しょうゆ かつおぶ し	581	23.9	18.9	1.9	
28	水	はいがパン クリームシチュー だいずとごぼうのパリパリサラダ りんご ぎゅうにゅう	スプーン	とりにく ぎゅうにゅう だい ず あおのり	たまねぎ にんじん パセリ マッシュ ルーム コーン キャベツ きゅうり ごぼう りんご	はいがパン サラダあぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう でんぶん	しろワイン しお こしょう と りスープ す	648	21.9	22.7	2.2	
30	金	ごはん あじのこうみソースかけ はるさめサラダ タンタンスープ きよみオレンジ ぎゅうにゅう	はし	あじ ハム ぶたにく あか みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ キャベ ツ こまつな にんじん もやし たけ のこ チンゲンサイ きくらげ きよみ オレンジ	こめ しちぶつきまい こめこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さんおんとう はるさめ サラダ あぶら さとう ごま	さけ こしょう しょうゆ す しお からし とりスープ み りん ちゅうのう	626	27.1	20.1	2.1	
今月の目標		じゅんび あとかた じょうず 準備や後片づけを上手にしよう					中学年平均		626	24.0	20.7	2.3

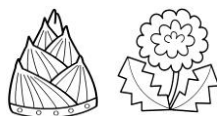
☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

★1年生の給食は15日(木)からはじまります。



しんがつき
~新学期のスタートです。~

引き続き、はし・スプーンなどはご家庭からの持参を
お願いします。献立表を参考にしてください。

給食当番の白衣は金曜日に持ち帰りますので、
洗濯・アイロンかけをお願いします。

