

# 給食予定献立表

令和6年度 4月

松戸市立東部小学校

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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			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	kcal	g	g	g
9	火	ブルコギどん わかめとうふのスープ ポップビーンズ デコボン ギゆうにゆう	ぶたにく わかめ とうふ だいず あおのり ぎゆうにゆう	ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん ほくさい ぶなしめじ いら たけのこ えのきたけ デコボン	こめ むぎ さとう ごまあぶら いりごま でんぶん あぶら	しょうゆ 酒 みりん こしょう 塩 豚鶏スープ	565	27.4	17.7	1.8
11	木	ごはん さわらのこうみソースかけ なめたけあえ とんじる きよみオレンジ ぎゆうにゆう	さわら ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ ぎゆうにゆう	しょうが にんにく ながねぎ こまつな もやし にんじん えのきたけ こんにやく だいこん ごぼう きよみオレンジ	こめ でんぶん こめこ あぶら ごまあぶら さんおんとう いりごま じゃがいも サラダあぶら	酒 しょうゆ 酢 みりん 塩 かつおぶし	554	25.1	17.7	1.8
12	金	ロールパン シーフードシチュー かいそうサラダ パインアップル ぎゆうにゆう	とりにく えび いか あさり ぎゆうにゆう とうにゆう はなまめ なまクリーム かいそうミックス	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー パイン	テーブルロール じゃがいも サラダあぶら こむぎこ バター ごまあぶら さとう いりごま	塩 こしょう しょうゆ 豚鶏スープ 酢	590	26.0	23.9	2.0
15	月	こぎつねうどん わかさぎのフリッター だいこんときゅうりのピリッとあえ じゃこチーズやきおにぎり ギゆうにゆう	とりにく あぶらあげ かまぼこ わかさぎフリッター チーズ ちりめんじゃこ あおのり ぎゆうにゆう	ほししいたけ にんじん ながねぎ こまつな だいこん きゅうり	うどん あぶら ごまあぶら さんおんとう いりごま こめ	しょうゆ 塩 酒 みりん かつおぶし こんぶ 酢 豆板醤	577	25.3	21.3	2.5
16	火	ごしきごはん カリカリがんも ごまあえ みそしる ひとくちりんごゼリー ぎゆうにゆう	とうふ ひじき ツナフレーク たまご あぶらあげ わかめ しろみそ あかみそ ぎゆうにゆう	えだまめ しょうが こまつな もやし にんじん だいこん えのきたけ	こめ むぎ ごしきはなむすび いりごま とろろいも でんぶん コーンフレーク さんおんとう あぶら すりごま りんごゼリー	しょうゆ 塩 みりん かつおぶし こんぶ	566	21.3	19.4	2.8
17	水	こくとうパン あじのハーブやき ジャーマンポテト わかめいりたまごスープ きよみオレンジ ギゆうにゆう	あじ ベーコン わかめ たまご ギゆうにゆう	にんにく マッシュルーム コーン ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ きよみオレンジ	こくとうパン じゃがいも たまごなしマヨネーズ パンこ サラダあぶら バター でんぶん ごまあぶら	白ワイン バジル 塩 こしょう しょうゆ 酒 豚鶏スープ	567	27.8	20.6	2.1
18	木	ごはん さけのてりやき ごもくきんぴら よしのじる メールカシューナッツ ぎゆうにゆう	ぎんざけ さつまあげ ぶたにく とうふ きなこ ぎゆうにゆう	こんにやく ごぼう にんじん ピーマン とうがらし ぶなしめじ ながねぎ こまつな	こめ さとう サラダあぶら さんおんとう いりごま でんぶん カシューナッツ メールンナップ	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおぶし	626	30.7	23.8	2.1
19	金	ごはん たまごふりかけ にくじゃが みそしる かわちばんかん ギゆうにゆう	たまご ちりめんじゃこ のり ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ しろみそ あかみそ ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ こんにやく ほししいたけ さやいんげん ながねぎ かわちばんかん	こめ サラダあぶら いりごま じゃがいも さんおんとう	しょうゆ 酒 みりん かつおぶし こんぶ	545	24.2	16.0	1.8
22	月	マーボーなまあげどん はるさめスープ カルピスゼリー ギゆうにゆう	なまあげ ぶたにく だいず まめみそ あかみそ ハム かんてん カルピス ぎゆうにゆう	たまねぎ ながねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく いら ほししいたけ こまつな みかんかん	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ みずあめ	しょうゆ オイスターソース 豆板醤 酒 豚鶏スープ 塩 こしょう	612	24.8	20.9	1.9
23	火	カレーライス コーンサラダ きよみオレンジ ぎゆうにゆう <b>1年生給食開始</b>	ぶたにく あさり ひよこまめ ヨーグルト チーズ ぎゆうにゆう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマトジュース コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー きよみオレンジ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ バター さとう	カレー 赤ワイン ウスターソース 中濃ソース しょうゆ こしょう 塩 ガラムマサラ ロイヤルマサラ ターメリック パプリカ カールウ 豚鶏スープ 酢 白ワイン	591	21.0	18.3	1.6
24	水	きなこあげパン マカロニスープ とりにくとひよこまめのトマトに パインアップル ギゆうにゆう	きなこ とりにく ひよこまめ あさり ギゆうにゆう	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 ほうれんそう パイン	ツイストパン あぶら さとう じゃがいも サラダあぶら さんおんとう マカロニ	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 鶏スープ しょうゆ 豚鶏スープ	567	26.3	19.3	1.9
25	木	スパゲッティ・ミートソース えだまめサラダ バナナとチョコのアーモンドケーキ ぎゆうにゆう	ぶたにく あさり チーズ たまご ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく セロリ トマトピューレー トマトかん キャベツ きゅうり えだまめ バナナ	スパゲッティ オリーブ油 サラダあぶら ごまあぶら さとう こむぎこ アーモンド バター チョコレート	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース ウスターソース ハヤシウ しょうゆ みりん 酢 ベーキングパウダー ラム酒	662	28.9	24.1	2.2
26	金	たけのごはん さばのなんぶやき からしあえ みそしる ギゆうにゆう	あぶらあげ さば わかめ しろみそ あかみそ ぎゆうにゆう	ゆでたけのこ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな たまねぎ	こめ さとう いりごま じゃがいも	しょうゆ 酒 塩 薄口しょうゆ みりん からし かつおぶし こんぶ	567	23.7	23.3	2.9
30	火	ウインナーとコーンのピラフ ハムとキャベツのスープ まめかりんとう きよみオレンジ ギゆうにゆう	ウインナー あさり ハム にぼし だいず ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム にんにく グリンピース キャベツ きよみオレンジ	こめ バター サラダあぶら でんぶん さつまいも あぶら さとう みずあめ いりごま	コンソメ 塩 酒 しょうゆ こしょう 豚鶏スープ	577	20.3	19.0	1.7
<b>今月の目標</b>		<b>給食の準備や後かたづけを上手にしよう</b> ☆♪♪♪☆♪♪♪☆				中学年平均	583	25.2	20.4	2.1

☆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。

献立表で下線の引いてある料理は、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  
外側がピンク色の食器に盛りつけます。 ※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%

## 〈給食当番の身支度チェック〉

- ①帽子をきちんとかぶりましょう。
- ②マスクはきちんとつけましょう。
- ③手は石けんできれいに洗いましょう。
- ④つめは短く切っておきましょう。



## 給食の盛りつけ

サンプルをよく見よう

道具を上手に使って  
きれいに盛りつけよう

最後の人まで足りるようにしよう

給食当番の人は、その日の  
献立に合わせて盛りつけを  
工夫しましょう。

## 4月に使用予定の主な給食食材の産地をお知らせいたします。

松戸市立東部小学校

番号	予定食材	主な産地
1	じゃがいも	鹿児島県 長崎県
2	さつまいも	千葉県
3	にんじん	徳島県
4	玉ねぎ	北海道 佐賀県
5	長ねぎ	千葉県
6	きゅうり	千葉県 埼玉県 群馬県
7	キャベツ	愛知県 神奈川県 千葉県
8	白菜	茨城県 兵庫県
9	しょうが	熊本県 高知県
10	にんにく	青森県
11	ごぼう	茨城県 群馬県
12	大根	千葉県 茨城県
13	小松菜	千葉県 埼玉県
14	ほうれん草	千葉県 茨城県
15	ブロッコリー	愛知県 長崎県 埼玉県
16	もやし	栃木県
17	さやいんげん	沖縄県 長崎県
18	にら	茨城県
19	ピーマン	茨城県
20	セロリー	千葉県 長野県
21	パセリ	茨城県 静岡県
22	たけのこ	静岡県
23	しめじ	長野県
24	えのきたけ	新潟県
25	デコポン	熊本県 長崎県
26	きよみオレンジ	愛媛県
27	河内晩柑	熊本県 愛媛県 高知県
28	オレンジ	愛媛県 カリフォルニア
29	パイナップル	フィリピン
30	バナナ	フィリピン
31	豚肉	千葉県 茨城県
32	鶏肉	宮崎県 千葉県 岩手県

※入荷状況により、予定産地が変更となる場合がありますので、ご了承下さい。

※なお、ご不明な点がございましたら、学校までお問い合わせ下さい。