

給食予定献立表

令和5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
10	月	ブルコギどん わかめとうふのスープ ポップビーンズ オレンジ ギゆうにゆう	ぶたにく わかめ とうふ だいず あおりの ギゆうにゆう	ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん はくさい ぶなしめじ たら たけのこ えのきたけ オレンジ	こめ むぎ さとう ごまあぶら 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	566	27.4	17.6	1.8
12	水	ごしきごはん さわらのさいきょうやき ごもきんぴら よしのじる あまなつ ギゆうにゆう	さわら さいきょうみそ さつまあげ ぶたにく とうふ ギゆうにゆう	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 なつみかん	こめ むぎ ごしきはなむすび ごま さとう サラダあぶら さんおんとう でんぶん	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおぶし こんぶ	570	29.0	16.9	2.9
13	木	ロールパン シーフードシチュー かいそうサラダ メープルカシューナッツ ギゆうにゆう	とりにく えび いか あさり ギゆうにゆう とうにゆう はなまめ なまクリーム かいそう ミックス きなこ	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 コーン	テーブルロール じゃがいも サラダあぶら こむぎこ パター さとう ごま カシューナッツ メープルシロップ	塩 こしょう しょうゆ 鶏 スープ 酢	651	28.5	29.8	2.3
14	金	わかめごはん かりかりがんと ごまあえ かきたまじる プチいちごギゆうにゆうプリン ギゆうにゆう	わかめ とうふ ひじき ツナフレーク たまご しろみそ とうふ ギゆうにゆう	えだまめ しょうが こまつな キャベツ にんじん ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう	こめ むぎ ごま とろろいも でんぶん コーンフレーク あぶら さんおんとう いちごギゆうにゆうプリン	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおぶし こんぶ	566	22.3	20.3	2.3
17	月	ごもくうどん 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 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 ギゆうにゆう	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 こめ ごまあぶら さんおんとう ごま	しょうゆ 塩 酒 みりん かつおぶし 酢 豆板醤	569	23.0	21.1	2.7
18	火	なのはなごはん 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 ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ しろみそ あかみそ ギゆうにゆう	なのはな にんじん たまねぎ こんにゃく 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 むぎ ごま さとう サラダあぶら じゃがいも さんおんとう	なめしの素 塩 しょうゆ 酒 みりん かつおぶし こんぶ	555	24.0	15.7	2.5
19	水	こくとうパン たらのパンこやき ジャーマンポテト ハムときゃべつ のスパイスアップル ギゆうにゆう	ぎんだら とうにゆう チーズ ベーコン ハム ギゆうにゆう	レモンかじゅう マッシュルーム コーン ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん パイン	こくとうパン こむぎこ パン オリーブ油 じゃがいも サラダあぶら パター	塩 こしょう 白ワイン バジル しょうゆ 豚鶏スープ	589	24.4	23.7	2.0
20	木	カレーライス カリカリサラダ オレンジ ギゆうにゆう	ぶたにく あさり ひよこまめ ヨーグルト チーズ ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマトジュース キャベツ きゅうり オレンジ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ パター さとう ポテトチップス	カレー 赤ワイン ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 塩 ショウガラムサラ ロイヤルサラ ターメリック ハブチカ カールウ 豚鶏スープ 酢 みりん	613	21.0	19.5	1.8
21	金	ウインナーとコーンのピラフ にくだんごのスープ フルーツポンチ ギゆうにゆう	ウインナー ぶたにく とうふ 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 ながねぎ しょうが はくさい たけのこ ほししいたけ こまつな みかんかん パインかん ももかん	こめ パター サラダあぶら でんぶん はるさめ さくらんぼゼリー あんにんどうふ さとう	コンソメ 塩 酒 しょうゆ こしょう 豚鶏スープ	561	18.7	17.5	1.7
24	月	マーボーどん はるさめスープ ぶどうゼリー ギゆうにゆう	とうふ ぶたにく だいず まめみそ あかみそ ハム ギゆうにゆう	たまねぎ ながねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく たら ほししいたけ こまつな ぶどうジュース	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ クールゼリー	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	568	23.1	15.5	2.1
25	火	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 スパイスアップル 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 はくさい 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	574	27.3	19.0	1.9
26	水	ホイコーローどん ちゅうかふうたまごスープ ナッツとだいずのあまずあえ かわちばんかん ギゆうにゆう	ぶたにく なまあげ あかみそ たまご だいず ギゆうにゆう	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン にんにく クリームコーン コーン ほししいたけ こまつな かわちばんかん	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら でんぶん あぶら カシューナッツ さんおんとう	しょうゆ 酒 みりん 甜麺醤 豆板醤 塩 こしょう かつおぶし 酢 ケチャップ	645	28.9	23.9	2.0
27	木	たけのごはん さばのなんぶやき からしあえ みそしる オレンジ ギゆうにゆう	あぶらあげ さば わかめ しろみそ あかみそ ギゆうにゆう	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 オレンジ	こめ さとう 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	575	23.7	22.5	2.8
28	金	スパゲッティ・ミートソース えだまめサラダ あましょく ギゆうにゆう	ギゆうにゆう ぶたにく あさり チーズ たまご ギゆうにゆう コンデンスミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく セロリー トマトピューレー トマト キャベツ きゅうり えだまめ	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 マーガリン	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ テミグラスソース ウスターソース ハヤシルウ しょうゆ 酢 みりん ベーキングパウダー 重曹	659	27.1	22.0	2.0
今月の目標		給食の準備や後かたづけを上手にしよう ☆♪♪♪☆♪♪♪☆				中学年平均	590	24.9	20.4	2.2

☆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。