

かんじょく
完食したら○をつけます

令和5年度 4月

給食予定献立表

松戸市立高木第二小学校

日	曜日	完食 ○	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 体を作るものになる	おもに体の調子をを整え 病気をしないようにする	おもにエネルギーになり 体を動かすものになる	調味料類				
10	月		ごはん 鶏の米粉揚げ 青菜のごまあえ ちばさん汁 ひとくちみかんゼリー 牛乳	とりくに しろみそ ぶたにく とうふ あかみそ きゅうに う	しょうが にんにく こまつな りよくとう もやし キャベツ にんじん ごぼう だ いこん ながねぎ	こめ でんぶん ごめこ あ ぶら さとう ごま さつま いも ひとくちゼリー	しょうゆ 酒 みりん かつ おぶし	606	24.3	22.8	1.8
12	水		ごはん 鮭の若草焼き 茎わかめのきんぴら みそ汁 あんぱん 味噌汁 味噌汁 杏仁豆腐 牛乳	さけ きわかめ ぶたにく あおだいず とうふ わかめ しろみそ あかみそ きゅう にゅう	えだまめ にんじん ごぼう こんにやく ながねぎ みかんかん	こめ マヨネーズ じゃがいも さとう ごま ごまあぶら あ んにんどうふ	酒 しょうゆ みりん かつ おぶし	572	28.4	21.1	2.6
13	木		セルフフィッシュバーガー 海藻のサラダ クリームコンスープ ブラッドオレンジ 牛乳	しろみさかなフライ かいそう ミックス ちりめんじゃこ とり にく きゅうにゅう どうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん フロッコ リー たまねぎ クリームコーン オレン ジ	まるパン あぶら さとう ご まあぶら ごま じゃがいも サラダあぶら こめこ	中濃ソース ウスターソース 酢 しょうゆ 塩 こしょう 鶏スープ パセリ	545	23.4	22.5	2.5
14	金		きつねうどん ひじきサラダ ホワイトチョコ チップ抹茶ケーキ ばんかん 牛乳	あぶらあげ とりにく なた ツナフレーク ひじき たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ながねぎ こまつな コーン キャベツ きゅうり かわらばんかん	うどん サラダあぶら さとう ごま ホットケーキミックス バター さんおんとう チョコ レート	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつ おぶし 酢 抹茶	531	20.2	23.5	1.9
17	月		カレーライス 茹で野菜さっぱりサラダ お祝い紅白イチゴゼリー 牛乳	とりにく あおだいず チーズ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ フロッコリー きゅうり レモン かじゅう	こめ むぎ じゃがいも サラ ダあぶら さんおんとう ごま あぶら ごま いちごゼリー	赤ワイン チャツネ 中濃 ソース カレールウ しょう ゆ 酢	584	19.0	20.7	2.1
18	火		マーボー豆腐丼 ポップビーンズ オレンジ 牛乳	ぶたにく だいず とうふ あ かみそ まめみそ あおのり ぎゅうにゅう	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじ ん ほししいたけ にら しょうが にん にく オレンジ	こめ むぎ サラダあぶら んぶん ごまあぶら あぶら	酒 甜麺醤 オイスターソー ス しょうゆ 豆板醤 塩	540	22.2	20.8	1.5
19	水		スパゲティナポリタン カリポリフレークサラ ダ 米粉のマドレーヌ 牛乳	ぶたにく あさり たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュ ルーム ビーマン トマトピューレー ト マト コーン キャベツ きゅうり レモン かじゅう	スパゲッティ サラダあぶら コーンフレーク さとう ごま あぶら こめこ パター	塩 こしょう 赤ワイン ケ チャップ ハヤシルウ 鶏 スープ しょうゆ 酢 ペー キングパウダー	596	20.4	21.8	2.3
20	木		ミルクロール カップハンバーグ 春雨サラダ わかめと豆腐のスープ ばんかん 牛乳	ぶたにく だいず とうふ ぎゅうにゅう たまご チーズ わかめ かまぼこ なた	たまねぎ りよくとうもやし キャベツ に んじん きゅうり ぶなしめじ ながねぎ かわらばんかん	ミルクロール パンこ さんお んとう はるさめ サラダあぶ ら ごまあぶら さとう ごま	塩 こしょう ナツメグ ケ チャップ 赤ワイン 中濃 ソース 酢 しょうゆ 酒 鶏 スープ	587	31.5	25.3	2.9
21	金		えびピラフ きびなごのかりかりフライ アルファ ベットマトスープ ナタデココポンチ 牛乳	ベーコン えび きびなごかり かりフライ だいず ぶたにく あさり きゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン マッシュ ルーム しょうが にんにく グリンピー ス キャベツ えのきたけ トマト みか んかん なたでこ レモンかじゅう	こめ パター サラダあぶら あぶら マカロニ さんおん とう さとう	塩 こしょう しょうゆ ケ チャップ パセリ 鶏スープ 赤ワイン	556	22.3	17.7	1.5
24	月		ハヤシライス チンゲンサイと卵のスープ プリン 牛乳	ぶたにく あさり たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト チンゲンサイ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも でんぶん カス タードプリン	赤ワイン ケチャップ デミ グラスソース ハヤシルウ 塩 こしょう しょうゆ 鶏 スープ	600	26.1	20.5	2.5
25	火		田舎うどん ほうれんそうとチーズのマフィン ナムル パインアップル 牛乳	ぶたにく ちくわ あぶらあげ チーズ はなまめ たまご うにゅう ぎゅうにゅう	こんにやく にんじん こまつな ながね ぎ ほうれんそう りよくとうもやし バイ ン	うどん さといも こむぎこ こめこ さとう パター ごま あぶら ごま	しょうゆ みりん 酒 塩 かつ おぶし ペーキングパウ ダー	549	21.4	22.1	1.4
26	水		グリンピースご飯 さけの梅じそ焼き こぶ ちや和え のっぺい汁 オレンジ 牛乳	ぎんざけ とりにく ぎゅう にゅう	グリンピース うめぼし しそのは こまつ な キャベツ りよくとうもやし にんじ ん だいこん こんにやく ながねぎ オ レンジ	こめ ごま さといも でんぶ ん	塩 しょうゆ 酒 みりん 昆 布茶 かつおぶし	536	23.6	15.7	1.9
27	木		カスタードスティック ラザニア コーンサラダ かにかまスープ グレープフルーツ 牛乳	とうふ とりにく チーズ か にかまぼこ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト コーン キャベツ き ゅうり レモンかじゅう チンゲンサイ グ レープフルーツ	カスタードスティック マカロ ニ パンこ サラダあぶら さ んおんとう	赤ワイン ケチャップ ハヤ シルウ パセリ 酢 塩 こ しょう 酒 しょうゆ 鶏ス ープ	588	25.1	23.8	2.8
28	金		たけのこごはん ししゃもフライ 新じゃがの そぼろ煮 ココア豆 牛乳	あぶらあげ ししゃもフライ とりにく いりだいず ぎゅう にゅう	ゆでたけのこ にんじん たまねぎ ほししいたけ こんにやく さやいんげ ん	こめ さとう あぶら じゃが いも さんおんとう でんぶ ん	酒 しょうゆ 塩 みりん かつ おぶし ココア	594	26.4	20.8	2.4
今月の目標			きゅうしよくとうばん しごとないよう し ちら 給食当番、仕事内容を知り、力をあわせよう				中学年平均	570	23.9	21.4	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。

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%

＜今月の行事食＞

17日: 1年生が給食開始です。入学・進級祝いの紅白ゼリーです。

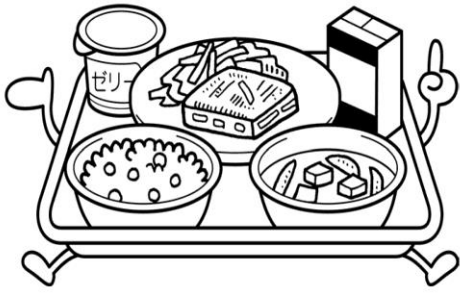
26日: 季節の食材、グリンピースの塩味ご飯です。

28日: 旬のたけのこを使った、ませご飯を主食にします。



きゅうしょく

給食がはじまります！



学校給食には、望ましい食習慣や実践力を身につけるための教材としての役割があります。また、主食・主菜・副菜がそろっているので栄養バランスを考える上でとても参考になります。

献立表を参考にしてください

<牛乳を飲めない児童について>

・事情がある場合は、学校に申請用紙を提出していただきます。給食費から減額されます。

<食物アレルギー児童について>

・食物アレルギーのある児童については、医師の診断を受けたあと学校で面談を行い、1食分のお弁当持参となります。給食費から減額されます。

4月の食材産地

予定食材	主な産地
じゃがいも	鹿児島・長崎
にんじん	徳島
たまねぎ	北海道・佐賀
ながねぎ	千葉・茨城
きゅうり	千葉・埼玉
きゃべつ	神奈川・愛知
セロリー	静岡
にら	茨城
しょうが	熊本・高知
にんにく	青森
パセリ	千葉・茨城
ごぼう	群馬・青森
こまつな	千葉・埼玉
もやし	千葉・栃木
大根	千葉・茨城
チンゲン菜	茨城・静岡
ブロッコリー	愛知・香川
米	千葉
かわちばんかん	愛媛
きよみオレンジ	愛媛・和歌山
デコポン	熊本
なつみかん	熊本・和歌山
オレンジ	アメリカ
パイナップル	フィリピン
いちご	千葉・茨城