

かんじよく  
完食したら○をつけます

令和6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 体を作るもとになる	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 体を動かすもとになる	調味料類					
9	火		開花丼 ちばさん汁 ひとくちみかんゼリー 牛乳	ぶたにく なまあげ どうふ し ろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	なかがねぎ たまねぎ にんじん しら たき ごぼう だいこん こまつな	こめ むぎ サラダあぶら さ んおんとう ひとくちゼリー	酒 みりん しょうゆ か つおぶし	542	24.4	17.6	1.8	
11	木		きつねうどん ひじきサラダ ホワイトチョコ 抹茶ケーキ ばんかん 牛乳	あぶらあげ とりになくと ツナフレック ひじき たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん なかがねぎ こまつな コー ン キャベツ きゅうり かわちばん かん	うどん サラダあぶら さとう いりごま 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	549	20.5	23.7	1.9	
12	金		フィッシュバーガー じゃこサラダ クリーム コーンスープ きよみオレンジ 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 ぎゅうにゅう とうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん ブロッ コリー たまねぎ クリームコーン き よみオレンジ	まるパン あぶら さとう ごま あぶら いりごま 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	608	27.3	22.7	2.8	
15	月		ごはん カル佃煮 鮭の若草焼き 味噌汁 バナナ 牛乳	にほし かつおぶし しおこん ぶ ぎんざけ とうふ わかめ しろみそ あかみそ ぎゅう にゅう	えだまめ なかがねぎ パナナ	こめ いりごま さとう マヨ ネーズ	酢 しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	574	29.1	22.4	2.5	
16	火		< 1年生 給食 開始 > 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	とりになく 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 ブロッコリー 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 いりごま 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	
17	水		スパゲティナポリタン カリポリフレックサラ 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 ピーマン トマトビュ ーレー トマトかん 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 コーンフレック 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 ベーキングパウダー	581	21.2	20.6	2.4	
18	木		マーボー豆腐丼 わかめスープ ポップ ビーンズ 牛乳	ぶたにく だいず とうふ あか みそ まめみそ わかめ あさ り かまぼこ あおのり ぎゅう にゅう	たけのこ たまねぎ なかがねぎ にん じん ほししいたけ にら しょうが にんにく	こめ むぎ サラダあぶら で んぶん ごまあぶら あぶら	酒 甜麺醬 オイスター ソース しょうゆ 豆板醬 塩 こしょう 鶏スープ	578	28.2	22.4	2.5	
19	金		ミルクパン カップハンバーグ 春雨サラダ 青菜のトロみスープ 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 かま ぼこ	たまねぎ りょくとうもやし キャベツ にんじん きゅうり こまつな しょう が にんにく かわちばんかん	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 すりご ま いりごま でんぶん	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	595	33.5	25.8	2.7	
22	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 トマトかん 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	592	25.1	20.4	2.6	
23	火		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	
24	水		グリーンピースご飯 鮭の梅じそ焼き 小松 菜のナムル のっぺい汁 あまなつ 牛乳	ぎんざけ とりになく ぎゅうにゅう	グリーンピース うめぼし しそのは りょくとうもやし こまつな にんじん だいこん こんにやく なかがねぎ な つみかん	こめ いりごま さとう ごまあ ぶら すりごま さといも でん ぶん	塩 しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	536	24.3	21.0	1.9	
25	木		カスタードスティック ラザニア かにかまこ ンソメスープ グレープフルーツ 牛乳	とうふ ぶたにく チーズ かにか まぼこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマトかん 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	赤ワイン ケチャップ ハ ヤシルウ パセリ 塩 こ しょう 酒 しょうゆ 鶏 スープ	573	26.9	22.4	2.8	
26	金		ごはん 鶏の米粉揚げ 青菜ともやしのご まあえ 味噌汁 ばんかん 牛乳	とりにく しろみそ あぶらあげ わかめ あかみそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく こまつな りょく とうもやし キャベツ にんじん たまね ぎ かわちばんかん	こめ でんぶん こめこ あぶ ら さとう いりごま すりごま	しょうゆ 酒 みりん か つおぶし	569	26.4	21.0	2.1	
30	火		田舎うどん 青豆のサラダ ほうれんそうと チーズのマフィン パインアップル 牛乳	ぶたにく ちくわ あぶらあげ あおだいず ひじき チーズ はなまめ たまご とうにゅう 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 パイン	うどん さといも さとう ごまあ ぶら こむぎこ こめこ パター	しょうゆ みりん 酒 塩 かつおぶし 酢 ベーキ ングパウダー	577	22.9	21.5	2.0	
今月の目標			きゅうしよくとうばん しごとないよう し ちから 給食当番、仕事内容を知り、力をあわせよう					中学年平均	575	25.4	21.6	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%

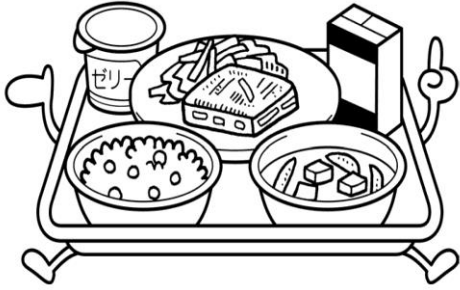
## 今月の行事食

- 16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。
- 23日: 旬のたけのこを使った、ませご飯を主食にします。
- 24日: 季節の食材、グリーンピースの塩味ご飯です。



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