



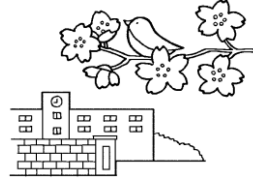


4月10日(月)

～ 4月16日(日)

提出日




3月9日(木)

2時間目の休み時間まで

Aメニュー		
10 (月)	令和5年度の給食が12日(水)より始まります 令和5年度の給食は、例年より早く開始します。そのため、4年度中から予約を開始します。予約したデータは5年度のクラスに自動で入れ替わります。 	給食予約についてのお願い ・給食予約票を記入する前に必ず名前を確認し、自分の給食予約票であることを確認してください。 ・予約の記入は、「チェック」をしてください。 <u>鉛筆</u> 、 <u>シャープペン</u> で、濃く、はっきりと記入してください。 
11 (火)	入学式 	
12 (水)	●クリームソースのピラフ ▲シリアルサラダ ■ベジタブルスープ ◆オレンジ ▼牛乳 【エネルギー 839kcal】 【蛋白質 31.8g】 【脂質 26.6g】 【食塩相当量 2.8g】 ●米 麦 たまねぎ サラダ油 塩 こしょう ケチャップ とり肉 えび にんじん マッシュルーム あさり パセリ ローリエ パター 小麦粉 スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳 豚鶏スープ ▲コンフレック キヤベツ きゅうり にんじん コーン 薄口しょうゆ 酢 サラダ油 砂糖 塩 こしょう ■キャベツ たまねぎ こまつな にんじん トマト セロリー あさり 塩 こしょう しょうゆ 酒 豚鶏スープ ◆きよみオレンジ ▼牛乳 2年生 3年生 進級おめでとうございます。5年度の給食の始まりです。	「いただきます」について 私達は他の生物の命をいただき、自分の命を養っています。食べ物を大事にしないということは、他の生物の命を粗末にすることになります。いつも感謝の気持ちを込めて、食事の前に「いただきます」をしましょう。 
13 (木)	●田舎うどん ▲ししゃもの若草揚げ ■いなり寿司 ◆ごま和え ▼はちみつレモンゼリー ○牛乳 【エネルギー 784kcal】 【蛋白質 30.3g】 【脂質 25.0g】 【食塩相当量 3.6g】 ●うどん とり肉 ちくわ だいこん さといも にんじん 油揚げ 干しいたけ ながねぎ あさり しょうゆ 塩 酒 みりん かつおぶし ▲ししゃも てんぷら粉 あおりのり 油 ■米 酢 砂糖 塩 ごま いなりあげ ◆こまつな キヤベツ にんじん ごま しょうゆ みりん 砂糖 ▼レモンゼリー ○牛乳 2年生 3年生 給食を運ぶときはトレイを平行にしっかり持ち、食器やお箸、カップ等を落とさないようにしましょう。	
14 (金)	●ごはん ▲味付けのり ■さばの竜田揚げ ◆かぶのゆかり和え ▼いもの子汁 ○美生柑 △牛乳 【エネルギー 853kcal】 【蛋白質 31.8g】 【脂質 33.9g】 【食塩相当量 2.4g】 ●米 麦 ▲味付けのり ■さば しょうゆ 酒 しょうが でんぶん 油 ◆かぶ キヤベツ きゅうり ゆかり 薄口しょうゆ 砂糖 みりん ▼豆腐 油揚げ さといも こまつな にんじん ながねぎ わかめ しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ○バナナ △牛乳 2年生 3年生 成長期の今は、何でも食べることが大切です。栄養をバランスよく摂取できます。	牛乳のストローレス飲用について 松戸市では、牛乳をストローを使わずに飲むストローレス方式に変更することになりました。プラスチックごみを減らすために、 ストローレス飲用に取り組みましょう。 (配慮が必要な場合はストローを提供します。) 

4月17日(月)

～ 4月23日(日)

Aメニュー		
17 (月)	●中華丼 ▲手作り餃子 ■春雨サラダ ◆わかめスープ ▼バナナ ○牛乳 【エネルギー 826kcal】 【蛋白質 39.1g】 【脂質 22.5g】 【食塩相当量 3.5g】 ●米 麦 豚肉 いか えび うずら卵 なたと あさり キヤベツ たまねぎ にんじん ヤングコーン きくらげ しょうが サラダ油 塩 こしょう オイスターソース しょうゆ 豚鶏スープ でんぶん ごま油 ▲豚肉 豆腐 キヤベツ なら しょうが にんにく 塩 こしょう しょうゆ コンソメ ごま油 ぎょうざの皮 油 ■はるさめ キヤベツ もやし こまつな にんじん しょうゆ 酢 ごま油 塩 こしょう 砂糖 ごま ◆かにかまぼこ 豆腐 こまつな ながねぎ わかめ しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ ▼バナナ ○牛乳 2年生 3年生 背の高い生徒は、上の段から小皿を取りましょう。思いやりがあってスマートです。	新入生のみなさんへ ～中学校給食の特色～ 4月20日より給食が始まります。中学校の給食は、小学校とは違った形で提供されます。最初はとまどうと思いますが、先生や先輩方をよく見て、早く慣れるようにしましょう！ ・給食とお弁当のどちらかを選びます。 ・中学校の給食は食器が重くなり、食事の量が増えます。 ・給食は1階の給食室カウンターから調理員さんによる配食を受け、2階の食堂や教室で食べます。 給食を持って移動する距離が長くなるので、配膳、片付けの際は十分注意して給食を運びましょう。 
18 (火)	●食パン ▲いちごジャム ■鮭の菜種焼 ◆ほうれんそうソテー ▼クラムチャウダースープ ○ぶどうゼリー △牛乳 【エネルギー 833kcal】 【蛋白質 38.8g】 【脂質 34.1g】 【食塩相当量 3.4g】 ●食パン ▲いちごジャム ■ぎんざけ おろししょうが おろしにんにく 酒 卵 たまねぎ 花豆 こしょう マヨネーズ ◆ハム ほうれんそう キヤベツ にんじん コーン サラダ油 マーガリン おろしにんにく 塩 こしょう しょうゆ ▼あさり マカロニ たまねぎ にんじん 花豆 塩 こしょう ローリエ パター 小麦粉 牛乳 豆乳 豚鶏スープ パセリ ○こんにやくゼリー △牛乳 2年生 3年生 苦手なもので食べることで、苦手なことに取り組む気持ちが育つという説があります。	
19 (水)	●菜めし ▲豆腐のまごあげ ■キャベツの塩昆布和え ◆味噌汁(じゃが芋・わかめ) ▼アーモンド白玉 ○牛乳 【エネルギー 850kcal】 【蛋白質 35.3g】 【脂質 20.7g】 【食塩相当量 3.5g】 ●米 麦 なめしの素 ▲豆腐 えび たらすり身 えびすり身 とり肉 たまねぎ にんじん ひじき 卵 小麦粉 でんぶん しょうゆ 塩 砂糖 油 ■キャベツ きゅうり にんじん こんぶ 薄口しょうゆ みりん ◆じゃがいも わかめ ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼白玉 黒砂糖 砂糖 アーモンド ○牛乳 2年生 3年生 豆腐のまごあげは豆腐にたらすり身のすり身、野菜を混ぜ合わせ、油で揚げます。	ご入学おめでとうございます 
20 (木)	●カレーライス ▲かむかむサラダ ■アルファベットスープ ◆オレンジ ▼牛乳 【エネルギー 858kcal】 【蛋白質 28.3g】 【脂質 23.8g】 【食塩相当量 3.3g】 ●米 麦 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ひよこめ セロリー にんにく しょうが サラダ油 塩 こしょう ローリエ 小麦粉 パター カレー粉 ガラムマサラ ロイヤルマサラ ターメリック チャツネ ケチャップ ウスターソース カレールウ しょうゆ 生クリーム 豚鶏スープ ▲ツナフレーク 海藻ミックス キヤベツ きゅうり にんじん えだまめ 切干大根 酢 サラダ油 しょうゆ 塩 こしょう 砂糖 ■マカロニ たまねぎ にんじん こまつな コーン セロリー 塩 こしょう しょうゆ 豚鶏スープ ◆きよみオレンジ ▼牛乳 1年生 2年生 3年生 日本人で初めてカレーライスに出会った人は、幕府がヨーロッパに派遣した使節団でした。	
21 (金)	●スパゲッティナポリタン ▲きびなごカリカリフライ ■いかくんサラダ ◆ダブルコーンスープ ▼メイプルカシューナッツ ○牛乳 【エネルギー 778kcal】 【蛋白質 35.7g】 【脂質 28.8g】 【食塩相当量 4.0g】 ●スパゲッティ とり肉 ハム 大豆 たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム あさり サラダ油 塩 こしょう オレガノ にんにく 白ワイン ケチャップ トマトピューレー トマトソース チーズ ▲きびなごカリカリフライ 油 ■かぶ キヤベツ にんじん きゅうり いかくん製 ごま 塩 こしょう 酢 レモン果汁 サラダ油 砂糖 ◆卵 コーン クリームコーン たまねぎ こまつな にんじん 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酒 でんぶん 豚鶏スープ ▼カシューナッツ メープルシロップ ○牛乳 1年生 2年生 3年生 ナポリタンはイタリアの港町ナポリで好まれているスパゲッティです。	ご入学おめでとうございます 

食材料の都合により変更になることがあります。食物アレルギーの原因食物が含まれるメニューは、予約できません。

学校給食摂取基準:エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g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%